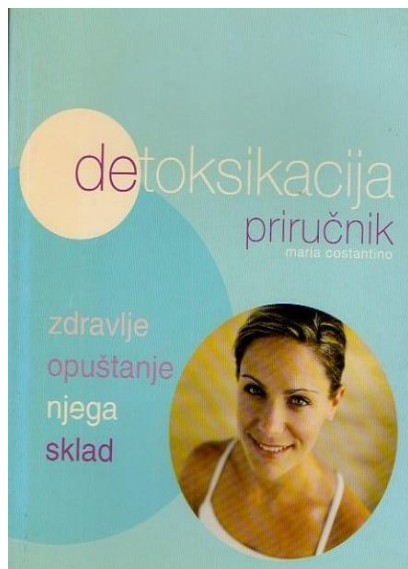
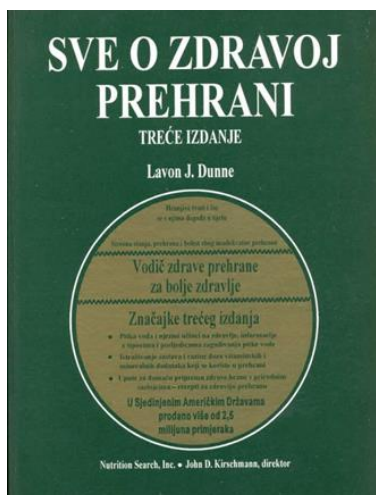


POPULARNO-STRUČNA LITERATURA O ZDRAVLJU TIJELA, MENTALNOM ZDRAVLJU I ZDRAVOJ PREHRANI, U FONDU ŠKOLSKE KNJIŽNICE Gimnazije Sesvete



Costantino, Maria: Detoksikacija

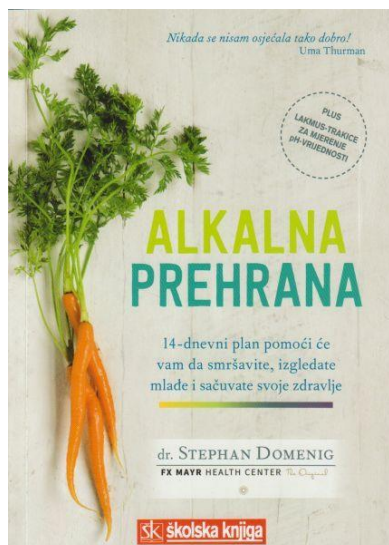
Priručnik Detoksikacija govori o različitim načinima na koje možete poboljšati svoje tjelesno, mentalno i emocionalno zdravlje kako biste s obnovljenom vitalnošću mogli udovoljavati sve većim zahtjevima svakodnevice. Zahvaljujući praktičnim, zabavnim, i razumnim savjetima o zdravim prehrabnim navikama, tehnikama opuštanja i tjelovježbi ovo je savršeni priručnik koji će vas povesti k zdravom i zadovoljnom životu. U današnjem uurbanom, često stresnom okruženju veoma je lako prepustiti se nezdravom načinu života. Udovoljavanje potrebama poslodavaca, obitelji i prijatelja znači da se često mučimo kako bismo sve to uključili u naše živote. Onda uopće nije čudno da se mnogi od nas često osjećaju umorno, iscrpljeno i nezdravo. Dakle, što možemo učiniti, saznajte u ovoj knjizi?



Dunne, Lavon: Sve o zdravoj prehrani

Uz ovu knjigu naučit ćete da je uravnotežena prehrana osnovica zdravog načina života. Proučava jednostavne i detaljne savjete koje su ujedinili poznati nutricionisti. Zdrava prehrana je neophodna za normalan rast i razvitak ljudskog organizma, za normalnu reprodukciju, za optimalnu razinu aktivnosti i radne učinkovitosti, za otpornost na infekcije i bolesti. Što više znate o hranjivim tvarima i kako one djeluju u tijelu, veća će biti psihička i fizička nagrada koju ćete dobiti zdravom, uravnoteženom prehranom.

To je razlog zbog kojeg se nutricionisti i milijuni poklonika zdrave prehrane za jednostavne i detaljne savjete s povjerenjem ponovno obraćaju knjizi Sve o zdravoj prehrani. Kratak sadržaj: Prehrana i zdravlje, Izvori energije, Hranjive tvari, Bolesti i druga stresna hrana, Biljke u prehrani, Namirnice, pića i prehrabni dodaci, Tablica kemijskog sastava namirnica, Lista dopuštenih količina hranjivih tvari

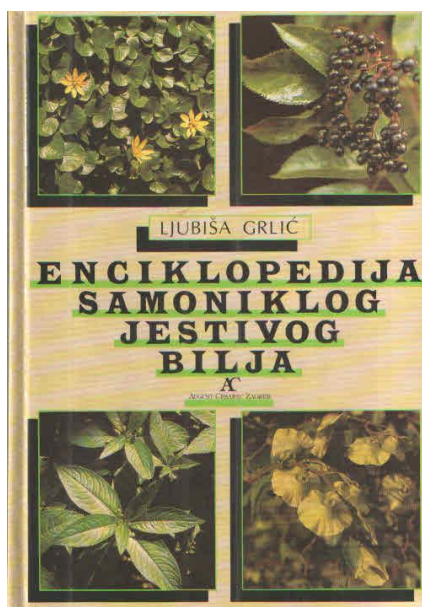


Domenig, Stephen: Alkalna prehrana

Lužnata hrana je novi trend među mnogobrojnim dijetama koje nam se predlažu. Dijetu je osmislio dr. sc. Robert Young 2010. godine i od tada se proširila diljem svijeta. Princip dijete kaže da nam je tijelo jako kiselo što nije dobro za zdravlje, a unosom lužnatih ili alkalnih namirnica možemo postići zdravlje organizma. Postoji tablica lužnatih namirnica kao i lužnati jelovnik. U nastavku pročitajte koje su to namirnice lužnate te koliko ima znanstvene istine iza lužnate dijete. Kako bismo razumjeli princip koji stoji iza ove dijete, potrebno je objasniti malo osnove kemije i biologije.

Naime, pH skala je raspon koncentracija vodikovih iona u nekoj tvari koja govori o tome koliko je nešto kiselo, a koliko lužnato (alkalno). Što je pH vrijednost manja, to je tvar

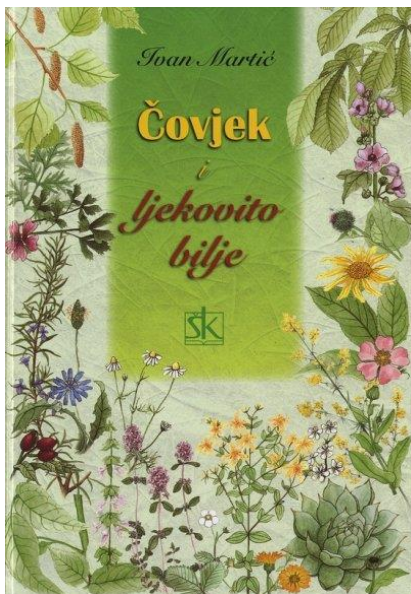
kiselija, a što je veća to je lužnatija. Neutralnim se smatra pH od 7. Ljudska krv je neutralna s pH vrijednošću od 7.3 do 7.5, dok je npr. pH želuca jako nizak, odnosno jako kiseo. Od tekućine do tekućine, pH vrijednost organizma se razlikuje, što je potrebno za pravilno odvijanje životnih procesa. pH vrijednost mokraćne varira ovisno o hrani koju smo pojeli, s obzirom na to da bubrezi djeluju kao filter za višak nepotrebnih tvari u krvi. Knjiga "Alkalna prehrana" jednog od autora ove dijete, dr. Stephana Domeniga, govori o tome kako je alkalnost organizma nešto čemu treba težiti jer smanjuje upalne procese u tijelu. Također, autori i zagovornici ove dijete tvrde da pretjerana kiselost organizma djeluje negativno te potiče razvoj bolesti. Tako se u vezu dovode kiselost organizma i rak, kao i tvrdnje: kako organizam stari, tako mu kiselost raste, "kiseo organizam" ne može pravilno vježbati ni kretati se, kiselost organizma utječe na pojavu mnogih bolesti. Zbog toga se konzumira alkalna hrana protiv raka i drugih stanja organizma, a donosi niz namirnica i recepata kojih se treba držati.



Grlić, Ljubiša: Enciklopedija samoniklog jestivog bilja

Enciklopedija samoniklog jestivog bilja sadrži detaljne, sistematske opise više od 400 biljnih vrsta i oko 500 fotografija u boji. Knjiga je neophodni priručnik za izletnike, planinare, izviđače, vegetarijance i za sudionike akcija "preživljavanje". Ljubitelji prirodne i nezagađene hrane otkrit će u ovom priručniku mnoštvo novih i nepoznatih vrsta ukusnog i zdravog divljeg povrća. Knjiga opisuje blizu 400 samoniklih jestivih biljaka koje rastu u našim krajevima. Svaka je biljka prikazana vrlo dobrom fotografijom preko cijele stranice, opis je također na cijeloj stranici. Opis pokriva tipično stanište biljke, rast, vrijeme berbe, jestive (i eventualno otrovne) dijelove biljke, način pripreme, ljekovita svojstva ili primjene u narodnoj

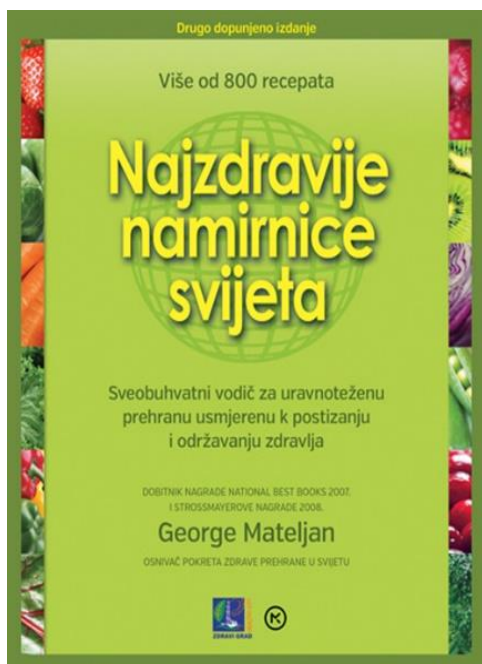
medicini, te nutricionističke vrijednosti biljke. Biljke su posložene po nekom botaničkom redu, što je nezgodno ako imate nepoznatu biljku ispred sebe i tražite ju u enciklopediji. Ali nije tako strašno, 400 stranica se prelista u razumnom vremenu, ja sam tako slučajno našao neko od bilja koje često vidim a nisam znao nazive.



Martić, Ivan: Čovjek i ljekovito bilje

Prvi povijesni podaci o ljekovitim biljkama nađeni su u pisanim spomenicima starih naroda koji su živjeli u Egiptu, Mezopotamiji, Palestini, Grčkoj, Italiji, Indiji, Kini itd. Značajan napredak u liječenju ljekovitim biljem, na osnovi proučavanja i iskustva, učinila je arapska medicina. Razna putovanja morem i kopnom omogućila su otkrića dalekih zemalja i ljekovitog bilja u Americi, jugoistočnoj Aziji i dalje na Istoku. U svijetu je veoma razvijena industrijska proizvodnja lijekova od raznih sirovina. No, još i danas u mnogim zemljama ljekovite biljke su najjeftinija sirovina za izradu lijekova. Naša je zemlja veoma bogata ljekovitim biljem. Ima ga po livadama, šumama, u planinama i dolinama, uz potoke, rijeke i putove, a mnoge su vrste

našega ljekovitog bilja toliko dobre kvalitete da ga kupuju zemlje s razvijenijom proizvodnjom lijekova. Želimo li se uspješno služiti ljekovitim biljkama, treba ih poznavati, znati njihovo djelovanje i naučiti kada se i kako njima valja koristiti. Biljke je najlakše prepoznati dok cvatu, pa je za početnika korisno da najprije obrati pažnju na izgled cvijeta i(li) cvata. Knjizi prethodi više od 20 godina autorova iskustva skupljanja ljekovitih biljaka i iskušavanja njihovih ljekovitih svojstava. Prikazano je 55 ljekovitih biljaka, njihov izgled, djelovanje, način pripreme kao lijeka, kalendar branja te bolesti protiv kojih se upotrebljavaju. Da bi olakšao skupljanje autor je na kraju dodao abecedni popis ljekovitih biljaka, a radi lakšeg prepoznavanja pojedine biljke, uz svaku se nalazi i slika (crtež u boji). Opisano je i 57 bolesti i njihovo liječenje ljekovitim biljem.



Mateljan, George: Najzdravije namirnice svijeta

George Mateljan svjetski je poznati autor i rođeni Splitsanin. U potrazi za najzdravijim namirnicama obišao je cijeli svijet, od Italije i Francuske, preko Turske, Indije, Kine i Japana pa sve do Aljaske, Kariba i Meksika. Na putovanjima je otkrio čudesne namirnice te recepte za raznovrsna jela kojima možete obogatiti svoju prehranu i osjećati se odlično. George je osnivač i bivši vlasnik vodeće kompanije zdrave hrane u SAD-u. Nakon 30 godina uspješnog poslovanja, prodao je kompaniju i preselio se na Havaje, gdje je osnovao zakladu koja financira nezavisna znanstvena istraživanja o utjecaju hrane na ljudsko zdravlje. Ovaj jedinstveni i sveobuhvatni priručnik, kojeg su kritičari proglasili knjigom stoljeća, rezultat je

tridesetogodišnjeg istraživanja autora i tima nezavisnih znanstvenika s najuglednijih američkih sveučilišta koji su proučavali namirnice iz preko 80 zemalja svijeta za koje se zna da donose zdravlje i dugovječnost. Na temelju istraživanja sastavljen je popis 100 najzdravijih namirnica svijeta i optimalnih načina njihove pripreme, 500 novih

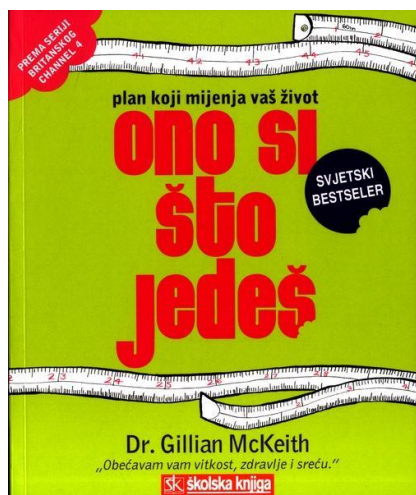
jednostavnih i brzih recepta, četverotjedni plan prehrane za optimalno zdravlje i gubitak kilograma i još mnogo toga.

Na 880 stranica bogato opremljenih tablicama, grafikonima i fotografijama, izneseno je pregršt znanstveno utemeljenih informacija podijeljenih u 7 poglavlja, receptata, uputa za osmišljavanje individualiziranih programa i dr.

Među 100 najzdravijih namirnica svijeta obrađene su glavne prehrambene skupine: povrće i salate, voće, riba, morski plodovi, orašasto voće i sjemenke, perad, mahunarke, mliječni proizvodi i jaja, cjelovite žitarice, ljekovito bilje i začini. Za svaku od njih ponuđeni su savjeti kako ih pripremiti na najzdraviji način pa se tako u knjizi nalazi 500 jednostavnih i slasnih receptata u mediteranskom stilu, koji ne samo da ističu posebnosti svake od namirnica, nego i povećavaju iskoristivost njihovih za zdravlje korisnih značajki.

Mateljanov pristup tematici je ono što ovaj priručnik izdvaja iz mnoštva knjiga slične tematike. Lako se čita, cijela je materija iznesena logičnim slijedom, a svaka je namirnica detaljno razrađena prema konceptu koji omogućava lako snalaženje u potrazi za željenom informacijom. Stoga je jednako namijenjena prosječnim čitateljima, kao i onim zahtjevnijima s određenim predznanjem iz nutricionizma koji će ovom knjigom dobiti u ruke štivo s konkretnim i preciznom podacima i analizom namirnica.

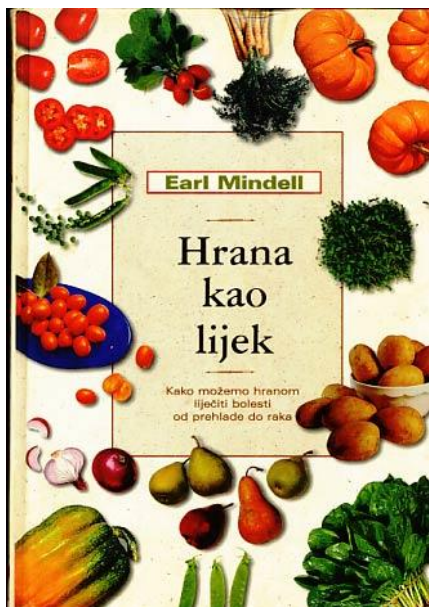
U knjizi su razmotrene sve hranjive tvari pojedine namirnice kao i njihove osnovne značajke, njihovi najvažniji prehrambeni izvori, alergije na hranu i savjeti za ublažavanje određenih zdravstvenih problema. Vrijednost knjige je i u tome što uz sve provjerene i pouzdane informacije, Mateljan potiče čitatelja da samostalno kreira vlastiti program za poboljšanje ili očuvanje zdravlja, daje razrađen sustav za određivanje kvalitete namirnica te nudi kvalitetne savjete o hrani.



McKeith, Gillian: Ono si što jedeš

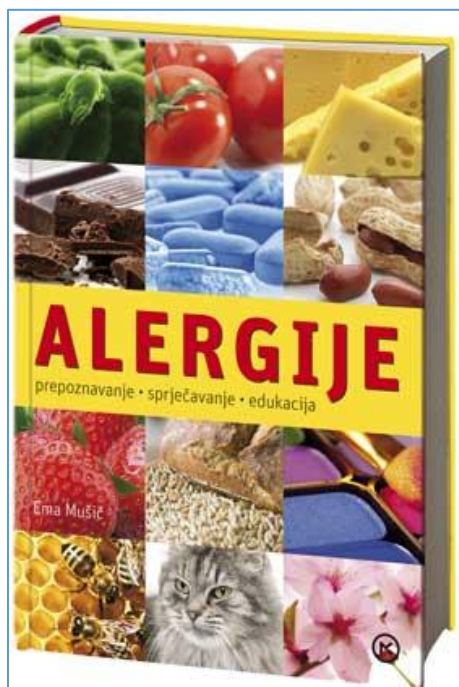
Britanska nutricionistica ostvarila je nevjerojatne rezultate svojim programom zdrave prehrane. Saznajte kako spriječiti zdravstvene probleme uzrokovane lošom prehranom, kako izabrati ono najbolje za sebe, doznati mnoštvo korisnih informacija i savjeta o hrani koja osigurava vitalnost, zdravlje i vitkost.

Neki me ljudi smatraju zadrtom i neumoljivom nutricionisticom, opsjednutom prirodnom hranom i zdravim dijetama. Moja se majka boji kad je pozovem na božićnu večeru jer ne želi slušati moje propovijedi o dobroj i lošoj prehrani, a svi znaju da me moja kći zove prehrambenom čudakinjom. Dobro, priznajem: imam izrazito kruta stajališta o onome što ljudi unose u organizam, ali nisam oduvijek bila takva. Davno prije jela sam isključivo zamrznutu hranu ili gotovu hranu iz plastičnih vrećica i nisam mogla preživjeti dan bez dnevne doze čipsa i čokoladica. Kao dijete škotskih planina obožavala sam mljeveno meso i krumpir, ribu i pomfrit (fish and chips), šodo (kremu od jaja, šećera i mlijeka) i roladice s pekmezom. (Autorica G. McKeith)



Mindell, Earl: Hrana kao lijek

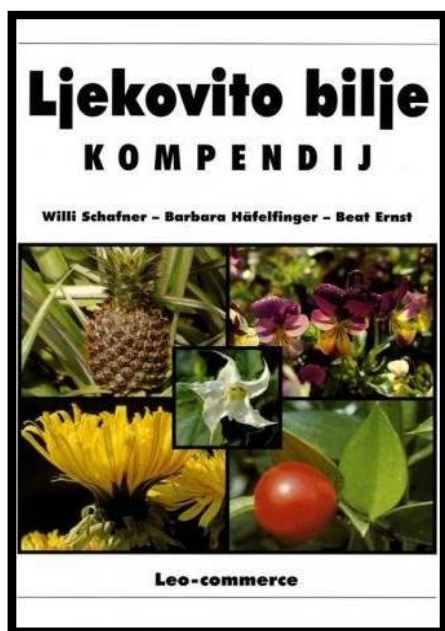
Knjiga Earla Mindella Hrana kao lijek otkrit će vam kako treba pametno jesti. Ona jasno pokazuje kako voće, povrće, žitarice i riba mogu pomoći u borbi, sprječavanju ili liječenju svih bolesti, od akni i gljivičnih infekcija do srčanih oboljenja i osteoporoze. Prava hrana ima svojstva koja usporavaju proces starenja, mogu sniziti kolesterol, olakšati simptome menopauze i pridonijeti zdravoj trudnoći. Ono što jedete može snažno utjecati na vaše zdravlje. Zapravo, već samo jedući pravu vrstu hrane možete spriječiti ili izliječiti čitav niz bolesti i poremećaja. Knjiga Earla Mindella Hrana kao lijek otkrit će vam kako treba pametno jesti. Ova knjiga jasno pokazuje kako voće, povrće, žitarice i riba mogu pomoći u borbi, sprječavanju ili liječenju svih bolesti, od akni i gljivičnih infekcija do srčanih oboljenja i osteoporoze. Prava hrana ima svojstva koja usporavaju proces starenja, mogu sniziti kolesterol, olakšati simptome menopauze i pridonijeti zdravoj trudnoći. Doktor Earl Mindell objašnjava kako je lako dodati vrstu hrane koja pomaže u sprječavanju bolesti vašoj svakodnevnoj prehrani, a piše također o vitaminima i mineralima, kao i o količinama koje biste trebali uzimati zbog mogućeg korisnog djelovanja, istini o dodacima hrani (aditivima) i masnoćama u hrani. Doktor Mindell donosi i popis 100 najzdravijih vrsta namirnica, od amaranta do zelenog čaja, a piše i o posebnim vrstama prehrane za muškarce, žene i djecu.



Mušić, Ema: Alergije: (Prepoznavanje, sprječavanje, edukacija)

Knjiga Alergije donosi najsuvremenije spoznaje o ovim tegobama i sve što o njima moramo znati. U knjizi ćete pronaći opis svih alergijskih bolesti i njihovih simptoma način liječenja kao i alternativne metode. Alergije su tegobe samo dok ne ustanovimo alergen koji je uzrokuje. Poznavanje alergena i njihova povezanost omogućuje nam da ih izbjegnemo. Alergije su vrlo česte bolesti današnjice. Od njih obolijeva gotovo 30% stanovništva razvijenih zemalja. Na takvo stanje utječu različiti čimbenici suvremenog života i rada. Industrijska proizvodnja neprestano uvodi nove tehnologije i proizvode. Proizvodnja hrane odvija se na drukčiji način nego u prošlosti.

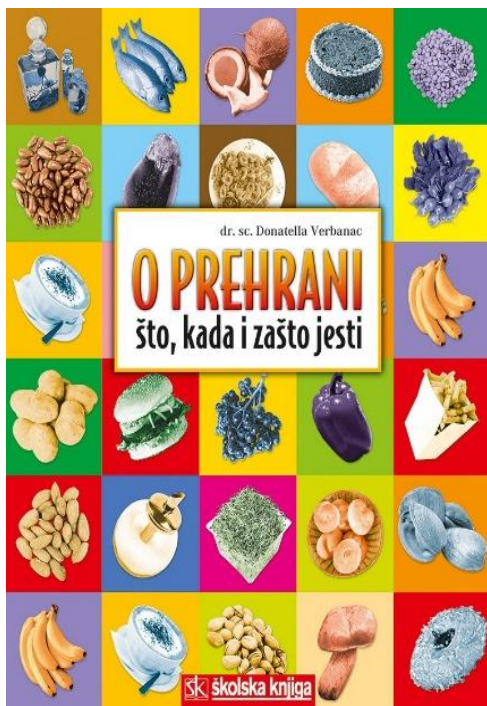
Nastaju promjene u našem prirodnom okolišu, kako u zemlji, tako i u zraku. Dodatni čimbenik u načinu na koji naš organizam reagira su i neprestana psihička i fizička opterećenja. U posljednjih petnaestak godina medicinska i biološka znanost objasnile su brojne činjenice i pojave koje prepoznajemo kao alergije. Danas medicina zna kako se osoba sklona alergiji može zaštititi u doticaju s tvarima koja sadrže alergene, bez obzira na njihovu količinu. Poznato je također da se radi o nekoj vrsti odbacivanja, organizmu strane tvari. Posljedica toga su neugodni znakovi alergijske bolesti. Kod nekih ljudi znakovi alergije jave se odmah nakon kontakta s alergenom, kod drugih nakon nekoliko sati, a moguće je da se alergija pojavi tek za nekoliko dana. Osoba neko vrijeme trpi tegobe, a potom odlazi liječniku. Bolesnik bi morao doznati koji je alergen za njega štetan i kako ga izbjegavati. U ovoj knjizi su pojednostavljeno opisani osnovni pojmovi o alergijama. Skupljeni su i savjeti bolesnicima i odgovori na njihova najčešća pitanja. Knjiga je namijenjena pojedincima i obitelji čiji članovi imaju alergiju ili slične tegobe kako bi se što bolje upoznali sa znakovima alergije, izvorima alergena i načinom kako najlakše izbjeći kontakt s alergenom, kako bi njihove teškoće bile svedene na najmanju moguću mjeru. Na jednostavan su način opisane osnovne činjenice o alergiji. Slijedi vrlo iscrpan opis alergena po skupinama i način na koji oni ulaze u organizam. Neke od njih udišemo, druge uzimamo hranom, treće unosimo u organizam kao lijekove ili se radi o ubodu insekata. Posebna su skupina alergeni koji se aktiviraju u kontaktu s kožom. Ukratko su predstavljene pojedine alergijske bolesti, načini njihova sprječavanja i liječenja. Navedeni su praktični savjeti i odgovori na najčešća pitanja bolesnika s alergijskim teškoćama.



Schaffner, Willi: Ljekovito bilje

Ovaj priručnik plod je višegodišnje suradnje između Pharmazeutisches Institut der Universität u Baselu i Botaničkog vrta u Brüglingenu/Basel. Pored podataka o drogama, glavnim sastojcima, farmakološkom djelovanju, indikacijama, dozama, nuspojavama i kontraindikacijama, sadrži i botanički opis biljke te povijesne zanimljivosti. Ova je knjiga u prvom redu zamišljena kao pomoćno didaktičko sredstvo za proučavanje farmacije i za rad u ljekarnama ili u liječničkoj praksi te kao pomoć zainteresiranim poklonicama ljekovitog bilja kako bi bolje procijeniti mogućnosti i ograničenja fitoterapijske primjene. Lijepo ilustrirana monografija daje izbor ljekovitog bilja širom svijeta.

Pored podataka o glavnim sastojcima, drogama, farmakološkom djelovanju, indikacijama, dozama, nuspojavama i kontraindikacijama, sadrži i botanički opis biljke te povijesne zanimljivosti. Namijenjena studentima, ljekarnicima i zainteresiranim poklonicima ljekovitog bilja.



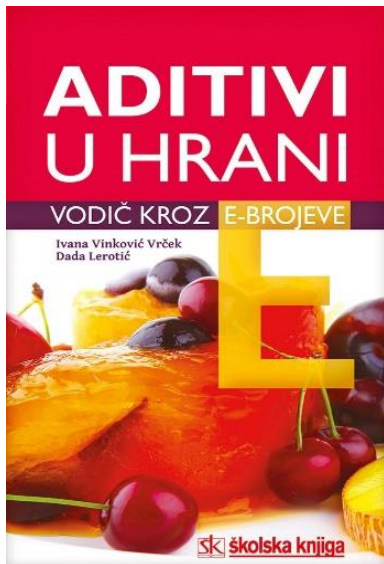
Verbanac, Donatella: O prehrani

Popularizacijom zdravog načina života danas se bitno mijenja pristup i način prehrane. Naime, velik dio populacije postaje svjestan da hrana može bitno utjecati na zdravlje u pozitivnome ili negativnom smislu. Knjiga je pisana na popularan i vrlo pristupačan način i vrlo je bitno što osim upoznavanja s osnovama pravilne prehrane zdravog organizma, kao i dijetoterapije pri pojedinim bolestima daje i stručna objašnjenja o tome što se i zašto događa u našem organizmu unosom pojedine namirnice s obzirom na njezin sastav. Namjena knjige je da upozna širi krug ljudi s osnovnim pojmovima vezanim uz prehranu te sagledati problem zdrave prehrane na način koji je razumljiv najširim krugovima.

Hrana je ključni problem čovječanstva. Neznanje u čovjekovoj prehrani rezultira nizom suvremenih bolesti, kao što su povišeni krvni tlak, šećerna bolest, ateroskleroza. Na pitanje što, kako i zašto jedemo svatko će od nas dati neki odgovor koji će, zasigurno, biti opravdan i prihvatljiv. No postavimo li pitanje o tome koliko su zdrave naše prehrambene navike, mnogi će se od nas zbuniti jer na to pitanje nije lako odgovoriti. Velik broj čimbenika utječe na našu prehranu. Moramo jesti da bismo zadovoljili osnovne tjelesne i fiziološke potrebe, ali složiti ćemo se s tim da je jelo i snažno emocionalno sredstvo.

Osnovni razlog zašto jedemo jest da bismo zadovoljili osjećaj gladi, ali često jedemo i zbog sreće, osjećaja ugone i veselja što nam ga pruža hrana koju jedemo. Kadšto je taj osjećaj u sukobu s našom savješću, jer se događa da jedemo zbog očaja, tuge ili pak zato što imamo „nerješive“ probleme, pa u hrani tražimo utjehu. Svaki pojedinac ima određene prehrambene navike, koje je razvio još u djetinjstvu. Te se navike tijekom godina postupno mogu mijenjati, ponajprije zbog različitog načina življenja, ali određena pravila u svezi s prehranom ostaju u nama usađena zauvijek.

Zdrava prehrana kao stil života osobna je stvar pojedinca, ali kako velik broj ljudi želi slijediti taj pokret, potreban je i nutricionistički pristup. Svaka osoba koja započne provoditi neku dijetu najprije mora upoznati abecedu prehrane. Svatko bi trebao znati što su ugljikohidrati, a što bjelančevine, što nazivamo dobrim, a što lošim mastima, što je celuloza, i tako redom. Stoga knjiga ima specifičnu svrhu: upoznati širi krug ljudi s osnovnim pojmovima vezanim uz prehranu te sagledavanje problema zdrave prehrane na način koji je razumljiv najširim krugovima.



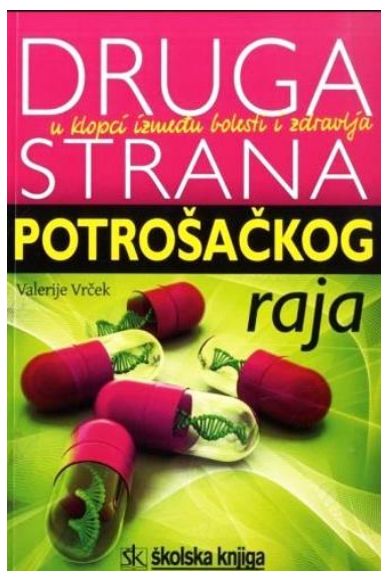
Vinković Vrček, Ivana: Aditivi u hrani

Prevedeno na jezik potrošača, E-brojevi ili aditivi tvari su određenoga kemijskog sastava koje obično nemaju nikakvu hranjivu vrijednost, a dodaju se hrani tijekom industrijske proizvodnje i preradbe, pakiranja, transporta i čuvanja hrane radi mijenjanja njezinih svojstava. Knjiga govori o tome kako danas dodavanje aditiva ubrzava, skraćuje i olakšava proizvodne procese te utječe na neka obilježja hrane.

Danas proizvođači hrane uz pomoć aditiva mogu dizajnirati izgled, boju, miris i okus nekog proizvoda, neovisno o vrsti i kakvoći sirovine od koje je proizveden. Aditivi su, dakle, tvari određenoga kemijskog sustava koje, obično, nemaju nikakvu hranjivu vrijednost, a namjerno se dodaju hrani tijekom industrijske proizvodnje i preradbe, pakiranja, transporta i

čuvanja hrane radi mijenjanja njezinih svojstava. Svaki je aditiv u knjizi predstavljen kemijskom strukturom ili formulom, E-brojem, opisom dobivanja i dopuštenom uporabom te osvrtno na uzročno-posljedičnu vezu između konzumiranja pojedinih prehrambenih aditiva i pojave određenih zdravstvenih smetnji i bolesti.

Medijski je prostor u Hrvatskoj i svijetu, sve češće „zatrpan“ novostima, temama i raspravama o opasnostima i zdravstvenim rizicima koji prijete iz tanjura, s polica supermarketa, iz dječjih soba, kuhinja ili kupaonica. Ova je medijska buka dijelom rezultat pomodarstva, ali i novih trendova u, primjerice, prehrani. Ipak, najvećim je dijelom izraz opravdanog protesta i nepovjerenja javnosti prema industriji koja proizvodi i prema struci koja odobrava upotrebu proizvoda u prehrani, kozmetici, farmaciji... Mnogi proizvodi široke potrošnje prepoznati su kao podvala, kao izvor kontaminacije, prijetnje, straha, nesigurnosti i kontroverze. Nezadovoljstvo je javnosti spontana reakcija na kemijsko nasilje koje industrija svakodnevno provodi nad potrošačima. Naravno, ne pripadaju svi proizvodi ubojitom arsenalu; neki su prihvaćeni s odobravanjem i pohvalama, nekima su dodijeljene etikete *eko*, *bio*, *sehr*gut, ili *fair*... Međutim, proizvodi koji posebno iritiraju potrošače i zaslužuju prigovor jesu oni nepotrebni ili suvišni proizvodi, oni koji samo potiču potrošnju i pohlepu, koji opterećuju okoliš i ugrožavaju ljudsko zdravlje, koji ponižavaju i ismijavaju potrošača. Mnogi prehrambeni aditivi pripadaju upravo takvim skupinama proizvoda. Već se godinama objavljuju znanstvene studije koje upozoravaju da mnogi dodatci hrani koji se kriju iza E-brojeva izazivaju kod ljudi sindrom hiperaktivnosti, alergijske reakcije, glavobolje i metaboličke poremećaje. Neki od njih su, premda su neko vrijeme bili dopušteni, završili na crnim listama i konačno zabranjeni zbog štetnosti za zdravlje. I dalje je većini „izobličениh“ kemijskih izuma označenih E-brojevima mjesto u kemijskom laboratoriju, a ne u kruhu, mesu ili slatkišima. Bojila, zaslađivači i pojačivači okusa nisu hranjive tvari, već kemikalije kojima industrija rješava svoje tehnološke, marketinške ili financijske probleme. Iako mnogi aditivi nisu štetni (poput vitamina C, natrijeva karbonata ili limunske kiseline), postoji znatan broj aditiva koji su upitne sigurnosti i nemaju nikakvu prehrambenu vrijednost. Hrana se impregnira sintetskim bojilima radi boje, sintetskim aromama radi mirisa, a pojačivačima okusa i umjetnim zaslađivačima - radi okusa. Poruka takve naopake manipulacije jest da prirodna hrana nema dobru boju, miris niti okus. Neprimjerena asistencija znanosti i tehnologije kulturi prehrane u obliku sintetskih aditiva izobličila je naš odnos prema okusu i izgledu dobre hrane...



Vrček, Valerije: Druga strana potrošačkoga raja:

Plaćamo li svojim zdravljem tehnološki napredak i primjenu znanstvenih otkrića? Imamo li potpune informacije o svemu što konzumiramo kao potrošači svakoga dana? Koliko smo uistinu svjesni opasnosti koje nam donose rješenja za lakši i ugodniji život? Zatvaramo li svjesno oči pred drugom stranom napretka? Optimizam i rješenja koja su obećavali znanost i tehnika pretvorio se u razočaranje onoga trenutka kad se otkrilo da svako to rješenje ima i svoju negativnu stranu. Lijekovi, mobiteli, kozmetika i plastična ambalaža u isto su nam vrijeme i prijatelji i neprijatelji.

Kao da se priroda okrenula - očito se braneći od čovjeka - i vraća mu onako kako to znanost nije predvidjela. Ova je knjiga mozaik sastavljen od malih, velikih, poznatih i nepoznatih znanstvenih kontroverzi obilježenih neslaganjem među stručnjacima. S jedne su strane hvalospjevi koji imaju medijski prostor, znanstveni legitimitet, političku podršku ili industrijski interes, a s druge strane su znanstveni prigovori i upozorenja čija pojava samo podsjeća da znanstvenog dogovora - nema.

Uzrok opće opasnosti nije u samoj znanosti i tehnici, nego u onima koji zloupotrebljavaju njihove rezultate. To ne znači da se treba prestati baviti znanostu i okrenuti protiv znanstvenih otkrića i tehničkih pronalazaka. Nipošto - samo bi ih trebalo bolje kontrolirati. Sve dotle dok znanost u rukama neetičnih ne prestane biti sredstvo nasilja nad prirodom, ne može se očekivati optimističniji pogled u budućnost.



Kremer, Bruno: Ljekovito bilje

Ljekovito bilje i sva svojstva ljekovitog bilja objedinjena na jednom mjestu. Ovdje su najopširnije informacije o ljekovitom bilju koje možete pronaći na raznim web stranicama. Njihova djelovanja, dijelovi, sastav i ono najvažnije >recepture<. To je samo dio podataka što smo pripremili samo za Vas. Na Vama je da nastavite ovdje istraživat i pronađete sebi potrebne podatke.



Gelenčir, Josip i Jasenka: Atlas Ljekovitog bilja

Knjiga nam nudi 366 kolor fotografija biljaka, njihov precizan opis i opis načina pripremanja lijekova uključujući i toksičnost. Indeks na kraju knjige olakšava snalaženje i korisnicima koji se tek počinju upoznavati s tim dijelom biljnog svijeta.

Atlas Ljekovitog bilja je namijenjen podjednako stručnjacima (biolozima, kemičarima, farmaceutima, liječnicima...) i najširoj publici zainteresiranoj za to fascinantno područje.



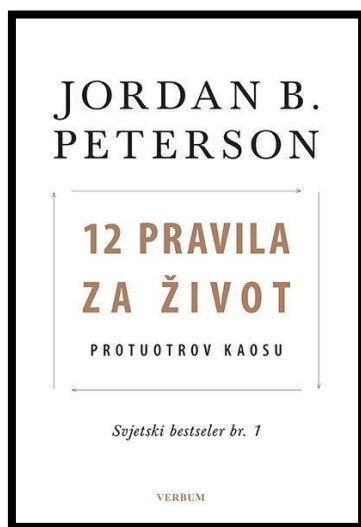
Bunić, Alma; Kuček, David: Prehranom i vježbanjem do zdravlja

U knjizi Prehranom i vježbanjem do zdravlja poznata nutricionistica Alma Bunić i fitness trener David Kuček osmislili su izbalansiran režim koji obuhvaća sve ključne aspekte zdravog načina života. Izvršna kombinacija programa zdrave prehrane i vježbanja.

Ispravna prehrana i rekreacija sjajan su put prema boljem osjećaju, većoj životnoj energiji i, na kraju, zdravlju. Do danas razvijeno je puno teorija na oba područja, brojne knjige govore o jednom ili o drugom, ali malo je onih koje sve to ujedinjuju.

Ova knjiga omogućuje svim čitateljima razumijevanje treninga i uravnotežene prehrane te preporučuje kvalitetne i jednostavne treninge. Bavite li se sportom ili rekreacijom, a ne promijenite prehranu, rezultati će biti sporiji ili neće zadovoljavati. Ako, pak, promijenite prehranbene navike, možda će biti rezultata, ali bez treninga neće biti dugotrajni i dovoljno kvalitetni. Postavite temelje zdravog življenja uz savjete vrhunskih stručnjaka!

PSIHIČKO I MENTALNO ZDRAVLJE – POPULARNA LITERATURA U ŠKOLSKOJ KNJIŽNICI

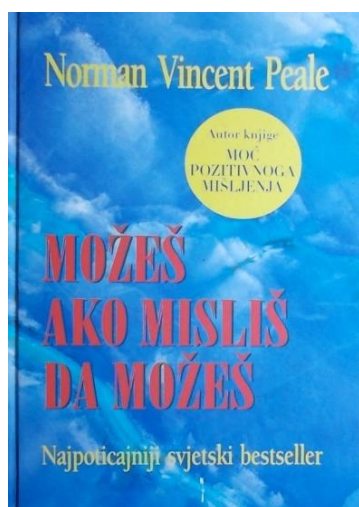


Peterson, Jordan: 12 pravila za život

Poznati klinički psiholog Jordan B. Peterson u ovom svjetskom bestselleru odgovara na najteža životna pitanja povezujući istine drevnih tradicija sa zapanjujućim otkrićima najnovijih znanstvenih istraživanja. U ovoj knjizi iznimne snage pronaći ćete 12 vrlo jednostavnih, ali dubokih i mudrih pravila koja će vam pomoći da dovedete svoje misli, svoju osobnost i svoj dom u red te da radeći na vlastitomu poboljšanju ujedno poboljšate i cijeli svijet. Pišući s puno humora Peterson nam donosi zanimljivu i edukativnu knjigu punu iznenađujućih zaokreta – uči nas zašto ne smijemo prigovarati dječacima i djevojčicama dok se skejtaju po ogradama, zašto one koji olako kritiziraju čeka teška sudbina te zašto uvijek trebamo pogladiti mačku kada je sretnemo na cesti.

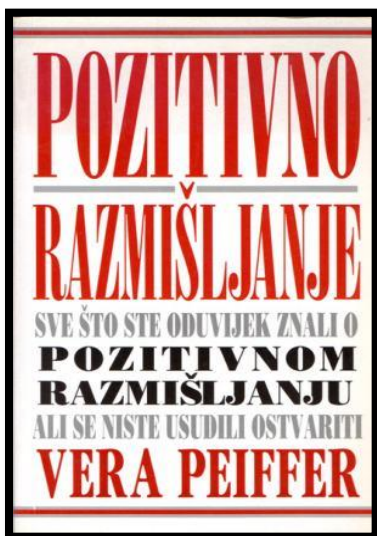
Kako nas živčani sustav jastoga može poučiti o tomu kakav stav tijela moramo zauzeti (ispravite leđa!) i kako da postignemo uspjeh u životu? Kojim putovima ljudi kroče kada postanu ogorčeni, osvetoljubivi i arogantni? Zašto trebamo vlastitu kuću dovesti u red prije nego što počnemo kritizirati druge? Zašto se trebamo uspoređivati s time tko smo mi bili jučer, a ne s onim što je netko drugi danas? Kako ćemo naći „sreću“ i zašto nam ona ne smije biti prvotni cilj? Jordan Peterson široko razlaže svoju temeljitu argumentaciju govoreći o disciplini, slobodi, pustolovini i odgovornosti – iz mudrosnih tradicija svih kultura probrao je ono najvažnije i sazeo u dvanaest praktičnih i dubokih pravila o tome kako živjeti smislenijim životom. *12 pravila za život* knjiga je koja iz temelja potresa suvremena općeprihvaćena stajališta, knjiga koja će preobraziti i uzdići srce i um svakoga čitatelja.

Peale, Vincent Norman: Možeš ako misliš da možeš



Namjera je ove knjige da čitatelja uvjeri, kako možete ako mislite da možete. Ako vam se, nakon što pročitate ovu knjigu, vjera u snagu svojega uma učvrsti, ako vam sustav razmišljanja postane djelotvornijim, te ako postanete spremni prihvatiti činjenicu da uspješno možete svladati svaki problem, u tom ću slučaju moći povjerovati da su iskrene namjere što su stajale iza pisanja ove knjige ostvarile svoj cilj. (N. V. Peale) Doznajte kako možete uspješno svladati baš svaki problem uz svjetski bestseller MOŽEŠ AKO MISLIŠ DA MOŽEŠ! Ova je knjiga vrhunska svjetska uspješnica koja će vas uvjeriti kako možete učiniti baš sve što želite, samo trebate vjerovati da možete. Ako

vam se, nakon ove knjige, vjera u snagu uma učvrsti, ako vam razmišljanje postane djelotvornije te vas uvjeri da možete uspješno svladati svaki problem, tada će cilj ove sjajne knjige biti ispunjen. Nadahnite se pričama običnih ljudi koji su usmjerili svoju energiju i oslobodili svoje potencijale kako biste i vi izvukli ono najbolje iz svog života! Pročitajte i pokušajte nešto promijeniti u svom životu!

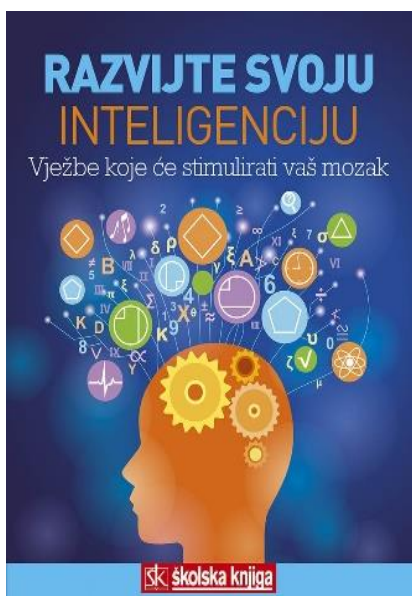


Peiffer, Vera: Pozitivno razmišljanje

Jednostavni, ali učinkoviti načini pozitivnog razmišljanja, razumni savjeti i nekolicina zabavnih i učinkovitih vizualizacija i vježbi opisani u ovoj nadasve praktičnoj knjizi velika su pomoć u preuzimanju odgovornosti za vlastite postupke. Pozitivno razmišljanje osigurava pozitivan životni stil, a ujedno suočava sa simptomima nezdravog životnog stila, savladava stres, mobilizira podsvjesne snage i postavlja osobni program uspjeha.

Još uvijek se osjećate bijedno kao i prije dvije godine? I dalje se nalazite nasukani na istom starom poslu? Ostali ste usamljeni i potrošili sve stvari kojima ste pokušavali okriviti druge?

Došlo je vrijeme da preuzmete odgovornost za vlastite postupke! Gotovo da i ne postoje ograničenja u onome što možete učiniti ako čeznete za određenom stvari. Započnite odmah s čitanjem ove razumne i nadasve praktične knjige - ona je već pomogla tisućama ljudi da preuzmu kontrolu nad svojim životima. Vrijeme je da doista počnete pozitivno razmišljati kako biste osigurali pozitivan životni stil. Vi to možete učiniti!



Powell, Michael: Razvijte svoju inteligenciju

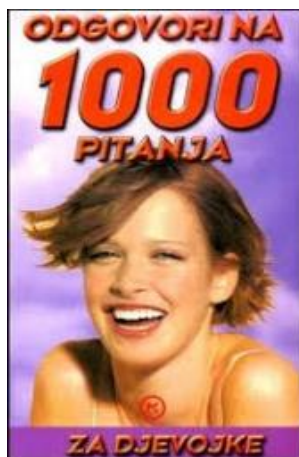
Albert Einstein je rekao: „Ako nešto ne možete objasniti šestogodišnjaku, ni sami to ne razumijete.” Kako možete razvijati svoju inteligenciju? Ova praktična knjiga sadrži više od 200 vježbi s pomoću kojih ćete izoštriti svoj um, izbrusiti vještine mišljenja i uspješno učiti.

Svako poglavlje predstavlja zanimljive ideje iz područja metakognicije, nakon čega slijedi niz tematski povezanih pitanja i vježbi – ukupno njih više od 200.

Ovu knjigu možete pročitati od korica do korica, no možete i preskakati pojedina poglavlja jer je većina tema napisana tako da se mogu čitati izdvojeno od ostalih, premda se neka referiraju i na prethodna poglavlja. Recite ne propadanju

mentalnih sposobnosti, postanite produktivniji!

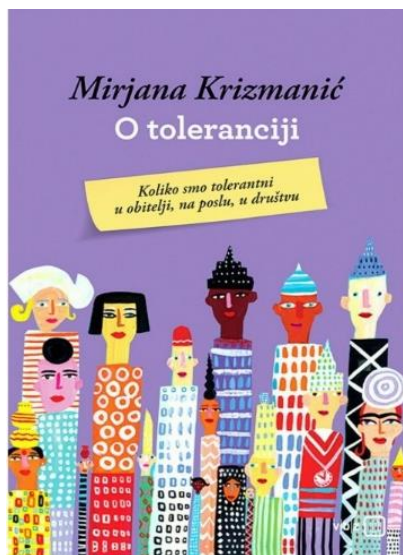
Schuster, Gaby: Odgovori na 1000 pitanja za djevojke



Život je tako pun iznenađenja. Ni jedan dan ne prolazi bez novosti. Nije zato čudo što imaš tako puno pitanja. Zašto se moja prijateljica u posljednje vrijeme ponaša tako čudno? Smiju li mi roditelji zabraniti da se sastajem s dečkom?

Ova će te knjiga poučiti svemu što trebaš znati o dečkima, samoj sebi i svojoj ludoj svakodnevnicu. Odgovori na pitanja zanimljiva djevojkama u pubertetu.

Pitanja i odgovori odnose se na tjelesne i duševne promjene u pubertetu, tjelesnu njegu i održavanje zdravlja, odnose u obitelji, komunikaciju sa vršnjacima, prijateljstvo, ljubav i seks, provođenje slobodnog vremena i planiranje budućnosti.



Krizmanić, Mirjana: O toleranciji

Profesorica Mirjana Krizmanić o svojoj knjizi kaže: „Činjenica da se o toleranciji mnogo govori, ali premalo zna, potiče nas na ponovno razmatranje tolerancije u svakodnevnom životu svakoga od nas i društva u cjelini. U proteklih desetak godina pokazalo se da se tolerancija i dalje često spominje, ali rijetko primjenjuje u svakodnevnom životu pojedinca, obitelji i društva. Tolerancija u obitelji, na poslu, u društvu, na različitim mjestima i u različitim prilikama povećava nam kvalitetu življenja i obogaćuje naš svakodnevni život i odnose s drugim ljudima na mnogo različitih načina.

Jednako tako, i opravdana netolerancija, odnosno nepodnošenje mržnje i zavisti, nepoštenja i korupcije, zavaravanja drugih i sebe može spriječiti niz ostalih nepoželjnih oblika ponašanja. Stoga je nužno govoriti o granicama tolerancije i aktivnoj netoleranciji različitih oblika ponašanja koja štete drugima i nama samima i koja nam često umanjuju kvalitetu života.“

U svojoj najnovijoj knjizi "O toleranciji" ugledna hrvatska psihologinja Mirjana Krizmanić bavi se tolerancijom i netolerancijom te posljedičnom snošljivošću i uljuđenošću kao čimbenicima o kojima ovisi koliko će netko biti tolerantan ili ne. Kako se čini, često se precjenjuje vlastita i podcjenjuje tuđa tolerancija, što se u određenoj mjeri može ispraviti boljim upoznavanjem samoga sebe i drugih ljudi kao i poučavanjem djece i mladih. Na taj način stječe se kontrola nad vlastitim ponašanjem i stvaraju temelji za razvoj tolerancije. Jedan od ciljeva ove knjige jest potaknuti razmišljanje o vlastitoj snošljivosti te ponuditi načine za poticanje vlastitoga tolerantnoga ponašanja prema drugima.



Bonneau, Elisabeth: Nikad više bez riječi

Vlažni dlanovi, knedla u grlu, crveno lice kad ti se obrate... Često je vrlo teško naći prave riječi - bilo u školi, u društvu, u disku, kod kuće ili u pisanom komuniciranju. Ova knjiga nudi praktične savjete o izražavanju i ponašanju. Govori o tome kako se možeš izražavati bolje, lakše i pametnije, kako možeš postići prirodnije ponašanje, više samopouzdanja i to da te drugi prihvaćaju. Praktični savjeti za mlade o tome kako se bolje izražavati, prirodnije ponašati i biti prihvaćen od drugih. Knjiga donosi upute kako uspostaviti kontakt sa vršnjacima i odraslima i pri tome biti opušten; pristupiti nekome tko ti se sviđa i održati vezu s njim; uspješno pregovarati - izboriti se za svoje želje ili prava, a ujedno i drugome dati priliku da za sebe izvuče najbolje moguće; uspješno javno nastupati i pravilno pismeno komunicirati. Upućuje se i kako se postaviti i što učiniti u raznim problematičnim situacijama kao što su kritike, napadi, ismijavanja, zlostavljanja.



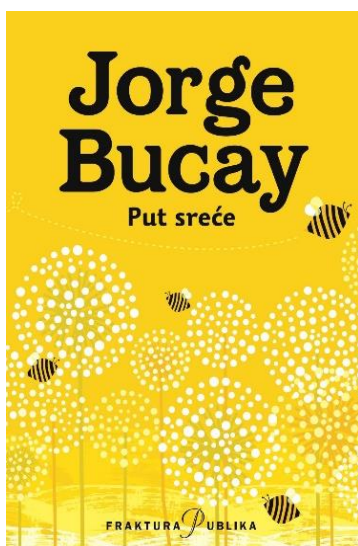
Buzan, Tony: Biti genijalac

Jeste li znali da koristite manje od 1% svojeg mozga? U knjizi "Biti genijalac" Tony Buzan, najprodavaniji autor i izumitelj Mentalnih mapa, pokazuje nam kako iskoristiti ostatak mozga! U ovoj nas knjizi, koja se s nestrpljenjem očekivala, Tony Buzan vodi kroz 10 zapanjujućih vrsta inteligencije, uključujući stvaralačku, socijalnu, fizičku i seksualnu. Buzan pokazuje kako objediniti vrsno baratanje riječima, savršen fizički izgled i čulnost. Praktičnim vježbama i jednostavnim tehnikama, naučite kako bolje kontrolirati svoje vrijeme i živjeti u skladu s okolišem - doslovno, kako upravljati svojim životom. U knjizi upoznajemo i 10 načina otkrivanja vlastite genijalnosti. Zato preporuka: svakako pročitajte i ovu knjigu Tonyja Buzana!

Bucay, Jorge: Ispričat ću ti priču



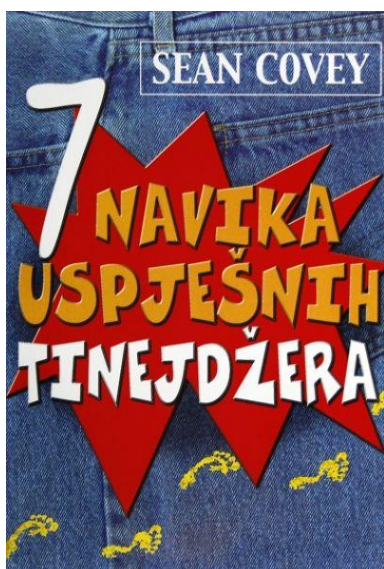
"Ispričati priču" jedno je od najvećih umijeća. Pričanje je u samoj osnovi jezika i ima ne samo zabavljajući već i ljekovit učinak. Jorge Bucay, slavni argentinski terapeut i još slaviji pisac, u svojoj je međunarodnoj uspješnici "Ispričat ću ti priču" pokazao što sve priča može. Glavni junak knjige, mladić Demián, dolazi psihoterapeutu Jorgeu tražeći odgovore na pitanja koja si svaki mladac postavlja. Pričajući mu priče, od grčkih mitova preko japanskih parabola i učenja zen-budista do priča europskih naroda i onih koje sam izmišlja, Jorge mu pomaže da upozna sebe i prevlada svoje predrasude. Iako pokazuje da život nije jednostavan, već naprotiv vrlo kompliciran, knjiga "Ispričat ću ti priču" prepuna je optimizma. Jorge Bucay otkriva da je pripovijedanje najjači i najbolji lijek za sve, da bez govora nema čovjeka i da bez komunikacije nema ljudskog društva.



Bucay, Jorge: Put sreće

Bucay pred nas stavlja posljednju stazu: **Put sreće** – knjigu kojom **Jorge Bucay** završava svoj niz *Planovi puta*. Svi mi želimo biti sretni i najveći dio naših napora i snova usmjeren je tome cilju. Ali što je sreća zapravo? Je li stanje ili zbroj trenutaka? Koliko na nju utječe naše srce, a koliko naš razum? Kako je možemo postići, i možemo li je, na kraju krajeva, zadržati?

Vjeren stilu pisanja kojim je osvojio milijune čitatelja diljem svijeta, proslavljeni argentinski psihoterapeut Jorge Bucay u **Putu sreće** ne nudi univerzalni recept za postizanje sreće, već mudar i dubok poticaj da – svatko za sebe – odgovorimo na izazov i pronađemo put koji do sreće vodi, a izvorište ima u našoj osobnosti i našim uvjerenjima. “Put prema samoostvarenju težak je i neprekidan, i svatko od nas treba sam odlučiti kako će ga i kojim tempom prohodati”, uči nas Bucay. “A biti sretan nije samo naše pravo nego i naša obveza prema životu.”



Covey, Sean: 7 navika uspješnih tinejdžera

Vrhunski vodič za uspješne tinejdžera - Biti tinejdžer prekrasno je ali ponekad i traumatično iskustvo. U knjizi *7 navika uspješnih tinejdžera* njezin autor Sean Covey upoznat će svakog tinejdžera sa vječnim načelima i 7 navika koje je u knjizi *7 navika uspješnih tinejdžera* još prije pedesetak godina opisao njegov otac Stephen R. Covey.

Na zabavan način, Covey će, korak po korak, pomoći svakom tinejdžeru da, u vremenu kada su pred njim mnoge važne životne odluke, krene ispravnim putem, pa se afirmira kao osoba, stekne neraskidiva prijateljstva, ne podlegne negativnim pritiscima okoline, da uspostavi dobar odnos s roditeljima i zabije dobitni gol na samom početku utakmice koja se zove život odrasle osobe.

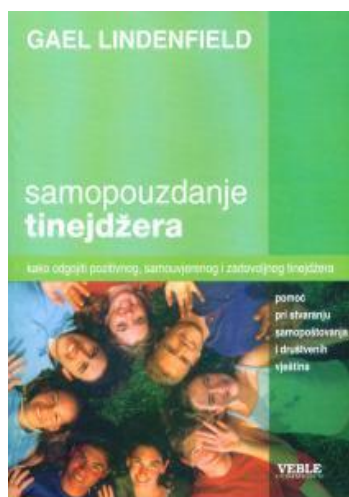
Ilustrirana duhovitim stripovima, začinjena mudrim mislima i istinitim pričama iz života tinejdžera, potaknut će na razmišljanje i pozitivno djelovanje ne samo svakoga tinejdžera, veći njihove roditelje, djedove i bake i sve koji na bilo koji način utječu na živote i odrastanje osoba u najosjetljivijem životnom periodu.



znati.

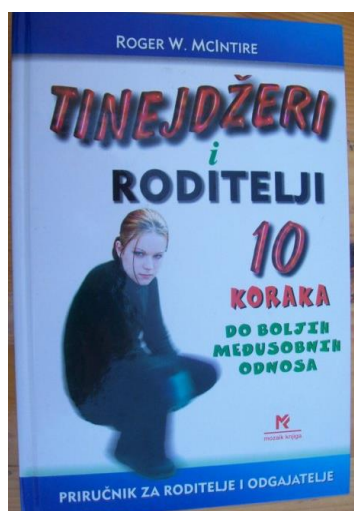
Husch, Tim: Tajne odrastanja, za dječake

Pubertet se pojavi iznenada i poslije njega više ništa nije isto. Nisi više dječak, a nisi još ni muškarac. Tijelo se mijenja, u glavi prava ludnica. Onda još i ta prva ljubav, pa prva ljubomora, stariji te baš i ne razumiju, a ocjene u školi - prava koma. Kako da sad čovjek uopće ostane normalan? A tek ono pitanje - kako znati kad si spreman za ljubav i spolne odnose? Zato je tu ova knjiga. Ona će ti pomoći naći odgovore na sva pitanja koja te muče, a ne usudiš se nikome ih postaviti. Iz nje ćeš naučiti kako steći nove prijatelje, kako sačuvati stare, što moraš znati o svojem tijelu. Naći ćeš još i psiho-testove i mnogo korisnih savjeta koje treba upamtiti, ukratko sve što jedan tinejdžer treba



Lindenfield, Gael: Samopouzdanje tinejdžera

Samopouzdanje tinejdžera" sadrži poučne primjere drugih roditelja i pisaca, pokazuje uspješne načine komuniciranja s često nekomunikativnim tinejdžerom i uvjerava roditelje kako vrijeme adolescencije može biti korisno i zabavno. Autorica uspostavlja pravila za roditelje, koja će im, korak po korak, pokazati kako izgraditi unutarnje i vanjsko samopouzdanje kod tinejdžera. Prvi dio knjige sadrži 21 pravilo za odgoj samopouzdanje djece, dok drugi dio govori o primjeni tih pravila u praksi. Navodi se i pet tipičnih problemskih situacija iz stvarnog života s kojima se roditelji tinejdžera redovito susreću.



Mcintire, Roger: Tinejdžeri i roditelji

Kada djeca dođu u tinejdžerske godine, roditeljima se čini kao da do njih dopiru sve rjeđe i lošije. Nedostatak komunikacije može stvoriti još veći jaz, stoga je važno znati kako, u kojem trenutku i s kojim očekivanjima pristupiti djetetu u najosjetljivijoj dobi. Pubertet je raskrižje između svijeta djetinjstva i svijeta zrelosti. Prelazak preko ovog raskrižja proces je koji traje nekoliko godina, ali zahtijeva oprez i onoga koji raskrižje prelazi i onoga koji je već prešao na drugu stranu, stranu odraslih. Današnji tinejdžeri, za razliku od vas, roditelja, imaju kraći fitilj, drugačiju vrstu pažnje pa svaki pokušaj da sebe postavite u superioran položaj odmah nailazi na neuspjeh i otpor. Većina tinejdžera se, prema mišljenju roditelja, ponaša potpuno neprihvatljivo. U ovom uzrastu vaše

dijete, odjednom, gleda kroz vas, ne vidi vas, izgleda kao da sluša, a ne čuje. Lupa vratima svoje sobe, kad razgovara telefonom, govori u šiframa, a o vama misli da ste dosadni i sigurno je da ga ne razumijete. Ponaša se superiorno, odijeva se čudno, nikad se ne ispričava, ili laže ili šuti...Zaista, kako razgovarati s nekim tko šuti i odbija s vama razgovarati? Odluku

da šuti, odnosno ne razgovara s vama, dijete donosi ili ako ima neki problem ili kada zna da vi niste odgovarajući sugovornik. U mlađoj dobi dijete počinje šutjeti kada ima neki razlog (na primjer, ako je vaša obitelj izložena stresu ili se događaju neke krupne promjene u njegovu životu). Ali, u pubertetu se može dogoditi da dijete odbija komunikaciju s vama čak i kada je do tog trenutka ona bila vrlo iskrena, kvalitetna i s puno povjerenja.



Palmano, Penny: Da, molim. Svejedno!

Penny Palmano, autorica bestselera «Da, molim. Hvala!» u kojoj poučava roditelje kako imati pristojnu i dobro odgojenu malu djecu, ovom knjigom za odgoj tinejdžera nastavlja prethodno poučavanje roditelja kako imati tinejdžere kojima se mogu ponositi. Ova vam knjiga pruža savjet roditelja-roditelju na temu kako shvatiti i slagati se s vašim adolescentima, te ih poučiti svim važnim životnim vještinama.

Tinejdžeri su na raskrižju između djetinjstva i odrasle dobi što je za njih (a i za vas) krajnje frustrirajuće. To je razdoblje kada spoznaju da mogu biti nezavisni od roditelja, a ipak im je potrebno njihovo usmjeravanje, ljubav i potpora, makar tu činjenicu nikada neće svjesno prihvatiti. Svi tinejdžeri žele biti

odrasli, ali im nedostaje zrelost da svladaju ponašanje odraslih. Nerijetko će se ponašati djetinjasto, ali će se duboko uvrijediti ako s njima postupate kao s djetetom. Adolescencija je vrijeme eksperimentiranja, a poteškoće nastaju kada roditelji izgube ravnotežu između dopuštanja svojim tinejdžerima da osjete novostečenu neovisnost i određivanja ograničenja. Povjerenje u tinejdžere je ključ njihovu samopoštovanju i poštovanju vas. Glavnina sukoba između roditelja i tinejdžera proizlazi iz sitnih, jednostavnih stvari kao što su kašnjenje, domaća zadaća, neuredne sobe i nesudjelovanje u kućanskim poslovima; mahom razlozi koji su lako rješivi razgovorom i nagodbom. Tinejdžeri se mogu buniti samo kada se imaju protiv čega buniti.



Field, Lynda: 60 savjeta za stjecanje samopouzdanja

Samopouzdanje je jedan od najvažnijih čimbenika za uspješan život. Ljudima koji su zadovoljni sami sa sobom, sve je u životu moguće, dok pomanjkanje samopouzdanja pretvara život u niz unaprijed izgubljenih bitaka. Nesigurnost i sumnje ne nalaze se na putu koji vodi u život ispunjen zadovoljstvom. Ponekad i ljudi koji djeluju sigurni u sebe pate od nedostatka samopouzdanja. Svakoga povremeno obuzmu crne misli i sumnja u vlastite vrijednosti. Knjiga Lynde Field nudi praktične savjete kako se na brzinu izvući iz te situacije i ponovo se podići.



Bićanić, Jelena: Vježbanje životnih vještina

Naglašavajući važnost dobrih odnosa u razredu – između učenika te između učenika i učitelja, a onda i roditelja, autorica u Uvodnim napomenama obrazlaže potrebu vježbanja životnih vještina, a zatim kroz Aktivnosti i Radionice poučava kako se te vještine uvježbavaju (zadovoljavanje potreba, izbori i odluke, prava djece, samopoštovanje i samosvijest, osjećaji, mišljenje i komunikacija). Ovaj jedinstveni priručnik namijenjen je razrednicima, ali i roditeljima i učenicima, te svima koji rade s djecom do njihove punoljetnosti.

Priručnik "Vježbanje životnih vještina" plod je dugogodišnjega autoričinog praktičnog rada s djecom i mladima u osnovnoj školi, a obogaćen je i iskustvima u radu sa srednjoškolcima i studentima kroz rad u različitim interesnim skupinama, školi za mlade i savjetovalištima. Ovaj oblik rada proizašao je iz potreba i želja učenika da se životno važnim pitanjima i sadržajima bave tako da aktivno pridonose, istražuju, kreiraju, odlučuju, iznose mišljenja, brane stavove... igrajući se uče, a da odrasla osoba, učitelj ili stručni suradnik, bude voditelj, poticatelj, moderator i koordinator rada.

Iako se prikaz rada u priručniku temelji na suvremenim općim pedagoškim zamislima i znanjima stečenima kroz različite edukacije, temeljno usmjerenje autorice je realitetna terapija i teorija izbora. Stoga je pristup u radu usmjeren prepoznavanju, izražavanju i uvažavanju osobnih želja i potreba, želja i potreba drugih i uopće razvijanju sveukupnih kvalitetnih odnosa. Priručnik je namijenjen razrednicima viših razreda osnovnih škola i radu sa srednjoškolcima.

Zamišljen je kao vodič pri osmišljavanju satova razrednog odjela a sadrži niz praktičnih ideja i vježbi za vježbanje životnih vještina. Životne vještine su sposobnosti pomoću kojih na prihvatljiv način odgovaramo zahtjevima i izazovima svakodnevnog života, zalažući se za svoje duševno i tjelesno zdravlje. Učenje životnih vještina temelji se na aktivnosti, samosvijesti, samopoštovanju, mišljenju, osjećajima i komunikaciji. Poučavajući učenike životnim vještinama pomažemo im da prihvate sebe, da nauče skrbiti o svom tjelesnom i duševnom zdravlju, da preuzmu odgovornost za vlastita ponašanja i postignuća, te da nauče kako uvijek imaju mogućnost odabrati i donositi odluke za sebe, uz druge i s drugima.



Tempetlon, J. Marks: Knjiga životnih zakona

Knjiga životnih zakona prepuna je mudrosti koje autor crpi iz svetih spisa najznačajnijih svjetskih religija i raznih škola filozofske misli, kao i od znanstvenika, umjetnika, povjesničara... Cilj joj je pripomoći ljudima svih životnih dobi da nauče više o univerzalnim životnim istinama i transcendiraju suvremeno doba i posebnosti pojedinih kultura.

John Marks Templeton ta je duhovna načela iznio kao djelotvorna, praktična i provediva pomagala kojima čovjek može doći do radosnog i korisnog života.

Dvije stotine odabranih životnih zakona nude važne pouke za životni put koje svatko od nas može naučiti i odlučiti se za život u skladu s njima. Svaki je zakon predstavljen u obliku zasebnog eseja, s primjenama, mišljenjima, pričama, primjerima i navodima koji naglašavaju valjanost tog zakona. Knjiga životnih zakona će vas nadahnuti, ali i potaknuti i pomoći vam da dublje promislite o zakonima prema kojima živite te da uberete plodove njihove praktične primjene.

Sullo, Robert: Učite ih da budu sretni



Da bi bile sretna, i mala djeca - kao i odrasli - moraju redovno zadovoljavati svoje osnovne psihološke potrebe na uravnotežen način. Odrasli ne trebaju djeci dobrohotno darivati sreću, nego ih naučiti da sami kreiraju sreću odabirom odgovarajućih ponašanja. U knjizi Učite ih da budu sretni, Robert Sullo, školski psiholog i otac troje djece, sugerira da najbolje možemo pomoći djeci ako ih naučimo kako će razviti odgovorna ponašanja, što će ih voditi sreći i zdravijem životu.

Temeljena na knjizi U potrazi za srećom E. P. Good, Učite ih da budu sretni pokazuje roditeljima i učiteljima (odgajateljima) kako će približiti ideju kreiranja vlastite sreće maloj djeci tako da

biraju odgovarajuća ponašanja potrebna za zadovoljavanje njihovih potreba na uravnotežen način.

Dječji svijet, prostor neslućenih mogućnosti, suviše je ovisan o nama odraslima. Naučiti dijete kako će ući u svijet sreće, odgovornosti, svijet kvalitete, prijateljstva, zabave, slobode, svijet uspjeha i dogovora – mogao bi i trebao postati svijet sadašnjosti i neposredne mogućnosti. Dijete jednako kao i odrasli ima psihološke potrebe, samo su načini njihova zadovoljavanja i put do sreće ponekad ograničeni i neznanjem nas odraslih.

Djecu trebamo naučiti: Ne samo činjenicama i zakonitostima svijeta izvan njih, već i svijeta unutar njih – psihološkim potrebama i njihovu uravnoteženu zadovoljavanje.

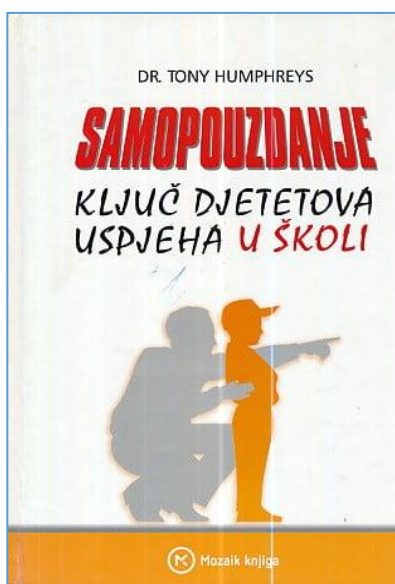


Covey, Sean: 7 navika uspješnih tinejdžera

U knjizi 7 navika uspješnih tinejdžera Sean Covey vječna načela sedam navika primjenjuje na tinejdžere i njihova teška pitanja i životne odluke s kojima se suočavaju. Zabavnim stilom tako stvara vodič koji korak po korak pomaže tinejdžerima u poboljšavanju slike o samima sebi, izgradnji prijateljstva, opiranju pritisku okoline, ostvarivanju ciljeva, slaganju s roditeljima i još puno toga.

Knjiga je prepuna stripova, novih zamisli, iznimnih navoda i nevjerojatnih priča o stvarnim tinejdžerima iz čitavog svijeta. Zato će tinejdžere osvojiti kao nijedna druga knjiga. Kao nezaobilazni priručnik za tinejdžere, ali i za roditelje, bake i djedove te svaku odraslu osobu koja utječe na mlade, postat

će najvažnijim izvorom savjeta o preživljavanju i uspješnom življenju u tinejdžerskoj dobi i nakon nje.



Humphreys, Tony: Samopouzdanje

Autori obrađuju teme o mogućnostima roditelja da utječu na razvoj samopouzdanja u svoje djece. Teme su: odnos i komunikacija između supružnika, razina roditeljskog samopouzdanja, priroda ljubavi koju iskazuju djetetu, razvijanje samopouzdanja pojedinog djeteta, kontrola ponašanja, rješavanje obiteljskih problema, roditelji kao odgajatelji. Roditeljima se nude provjereni načini razumijevanja i rješavanja djetetovih emocionalnih, socijalnih i odgojnih problema. Tekst je potkrijepljen primjerima i prijedlozima a posebno su istaknute ključne točke teksta i ključni postupci za roditelje. Djetetovo samopouzdanje presudno je za njegov razvoj.

Učitelji ju mogu samo poboljšati ili pogoršati. Razina samopouzdanja roditelja utječe na samopouzdanje djeteta. Roditeljska učinkovitost temelji se na samopouzdanju svakog partnera, na njihovu međusobnom odnosu i na tome koliko su uspjeli stvoriti skladnu sredinu ispunjenu ljubavlju.

Djeca imaju mnoštvo emocionalnih i socijalnih problema; njihovo razumijevanje i rješavanje očuvat će i razviti djetetovo samopouzdanje. Ova knjiga donosi relevantna istraživanja i nudi provjerene načine razumijevanja i rješavanja djetetovih emocionalnih, socijalnih i odgojnih problema. Namijenjena je prije svega roditeljima, ali bit će korisna i svima drugima koje zanima razvoj i odgoj djece.



Branden, Nathaniel: Šest stupova samopoštovanja

Nathaniel Branden u knjizi sagledava obilježja i izvore samopoštovanja, istražuje što je potrebno učiniti kako bi se samopoštovanje razvilo i zadržalo te razmatra i vanjske utjecaje na samopoštovanje: dom, posao i širu kulturu.

Autor predstavlja šest stupova za svakodnevno življenje (umijeće svjesnoga življenja i življenja sa svrhom, samoprihvatanje, samodgovornost, samoasertivnost i osobni integritet) na kojima se temelji razvoj samopoštovanja te važnost samopoštovanja istražuje na pet područja: u poslovnom životu, roditeljstvu, obrazovanju, psihoterapiji i kulturi općenito. Poglavlja o svakom o njih donose vježbe

dovršavanja rečenica, zaštitni znak Brandenova terapijskog pristupa. Pretpostavka je da se brzim i opetovanim dovršavanjem niza nedovršenih rečenica (»Posvetim li danas više pozornosti načinu na koji se odnosima prema ljudima...«) proširuju spoznaje o samome sebi. Kako bi djelo učinio pristupačnijim, Branden nudi i brojne popise, razrade i anegdote. Šest stupova samopoštovanja pokazuje zašto je samopoštovanje ključno za psihičko zdravlje, uspjeh, osobnu sreću i pozitivne međuljudske odnose, kao i zašto je u današnjemu kaotičnom i natjecateljskom svijetu samopoštovanje ključno za našu osobnu i profesionalnu snagu.



Bele, Iva: Vibracija uspjeha

Uvjerenje da je sve oko nas energija koja vibrira dovelo je Ivu Belé do novog pogleda na svijet, do preokreta u njezinu privatnom i poslovnom životu koji joj je podario sretan i ispunjen život, uspješnu karijeru i odnose s ljudima koji je ispunjavaju zadovoljstvom. Svoje poslovno i životno iskustvo te znanja koja je stjecala u Hrvatskoj i inozemstvu Iva Belé pretočila je u vlastitu metodu za postizanje uspjeha SuccessConcept. Svoje je spoznaje sažela u knjizi Vibracija uspjeha – Naučite kako da uspjeh ovisi o vama, a ne o okolnostima, podijelivši ih s čitateljima.

Najvažniji je korak preuzeti odgovornost za svoje postupke i svoj život jer „kada preuzmemo odgovornost, kreiramo

vlastiti uspjeh“. Iva Belé poručuje i ovo: „Kad preuzmemo odgovornost, jedini faktor koji nas sabotira na putu do uspjeha smo mi sami. Divno je što baš tim faktorom jedino i možemo upravljati.“ Knjigu je Iva Belé namijenila onima koji se nalaze na prekretnici, koji priželjkuju uspjeh i ispunjen život, ali ga još nisu dosegli ili barem ne onako kako su željeli. U jednostavnoj i zabavnoj, ali i iznenađujuće poticajnoj knjizi Iva Belé čitateljima otkriva konkretne korake kojima mogu postići visoku vibraciju te uspjeh i zadovoljstvo sobom, i to bez obzira na okolnosti. Vibracija uspjeha nije jedna od onih knjiga koje ćete pročitati i zaboraviti na nekoj polici. Vibraciju uspjeha listat ćete stalno iznova i u njoj tražiti odgovore na pitanja koja si postavljate; ona je trener koji vam je uvijek nadohvat ruke sa svojim savjetima i inspiracijom za bolji, sretniji, kvalitetniji i uravnoteženiji život.



Spitzer, Manfred: Usamljenost

Manfred Spitzer u svojoj novoj knjizi "Usamljenost: Neprepoznata bolest" po prvi put opisuje zašto je usamljenost uzrok bolesti, kako izgledaju patološka usamljenost i socijalna izolacija i kakav ozbiljan utjecaj imaju na zdravlje, tijelo i dušu pogođenih. Angažirani psihijatar Spitzer svojom knjigom želi prodrmati ovo društvo, koje usamljenost još uvijek promatra kao poželjnu wellness ponudu za ljude pod stresom. „Glavni ciljevi autora knjige Digitalna demencija, njemačkog psihijatra Manfreda Spitzera bili su istražiti i opisati kako problem

usamljenosti utječe na zdravlje, razmišljanje i ponašanje pojedinca, ali društva.

U knjizi se relativno sažeto podastiru rezultati recentnih istraživanja koja se dotiču fenomena usamljenosti, a autor ih nastoji interpretirati jednostavnim rječnikom na svakome razumljiv način. Pažljivi čitatelj neće se moći oteti dojmu da je u podlozi pisanja knjige bila iskrena zabrinutost zbog mogućih nesagledivih negativnih posljedica koje suvremeni način života nosi, sve više uz digitalne tehnologije, a sve manje uz druge ljude i s njima, a koje možda više neće biti lako ispraviti.

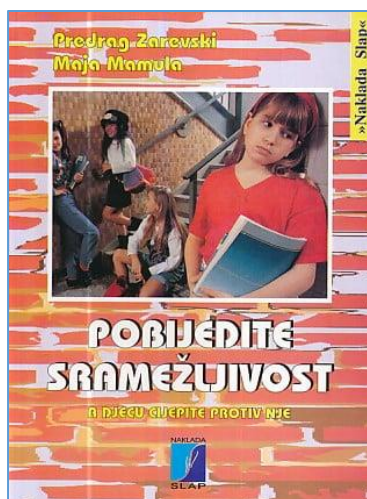
Iako je problem usamljenosti ozbiljan, autor šalje optimističnu poruku kako na jednostavan način možemo popraviti svijet u kojemu živimo i napraviti ga boljim za sve, napose za svoju djecu i nove generacije.“ - iz recenzije prof. dr. sc. Gorana Šimića



Ventrella, Scott W.: Moć pozitivnog razmišljanja u poslu

Klasik Normana Vincenta Pealea «Moć pozitivnog razmišljanja» prvi je uveo pozitivno razmišljanje kao sredstvo osobnog razvoja. Danas, nakon višegodišnjeg temeljitog istraživanja i iskušavanja u praksi, a u suradnji s Pealeovim centrom i najvećim korporacijama širom zemlje, Scott Ventrella je u sklopu sustavnog programa namijenjenog pripadnicima poslovnoga svijeta, radi postizanja više razine osobnih i profesionalnih rezultata osmislio ovu knjigu. «Moć pozitivnog razmišljanja u poslu» praktičan je priručnik koji će svakome čitatelju omogućiti da razvije i ojača deset odlika pozitivnog razmišljanja.

Važno je naučiti kako nadvladati negativne unutarnje prepreke poput straha, nedostatka samopouzdanja i lošeg mišljenja o sebi te razviti odlike koje su karakteristika osoba koje pozitivno razmišljaju: optimizam, gorljivost, vjera, karakternost, odvažnost, samopouzdanje, odlučnost, strpljivost, staloženost, usredotočenost.



Zarevski, Predrag; Maja Mamula: Pobijedite sramežljivost

Knjiga je prvenstveno namijenjena roditeljima koji žele spriječiti razvoj sramežljivosti kod svoje djece i tako im dati dobru startnu poziciju u životu. Paradoksalno je da cijepimo djecu protiv rijetkih bolesti, a najčešće ništa ne poduzimamo protiv "bolesti" koju ima svako drugo dijete. Knjiga opisuje razvoj sramežljivosti, dobne spolne i kulturalne razlike u sramežljivosti, te načine odgoja koji će spriječiti razvoj sramežljivosti.



Mišigoj-Duraković, Marjeta: Tjelesno vježbanje i zdravlje

Tjelesna aktivnost i prehrana preduvjet su za zdraviju populaciju i javnozdravstveni su prioritet Svjetske zdravstvene organizacije.

Knjiga obuhvaća spoznaje o biološkim mehanizmima kojima tjelesna aktivnost i vježbanje utječu na zdravlje te preveniraju i odgađaju kronične srčano-žilne i metaboličke bolesti i poremećaje (bolesti srca i krvožilja, dijabetes, povišeni krvni tlak, pretilost, mentalno zdravlje). Danas se zdravlje ne smatra samo stanjem čovjeka koji nije bolestan već i njegovim pravom i osnovom za kvalitetan svakodnevni život. Biti zdrav znači moći održavati to stanje kao i prevenirati sve što bi ga moglo ugroziti. Autori donose i zdravstvene preporuke za

tjelesnu aktivnost i vježbanje za osobe različite dobi, kao i za one sa zdravstvenim rizicima i zdravstvene preporuke u vezi s ograničenjem vježbanja i sportskog treniranja.

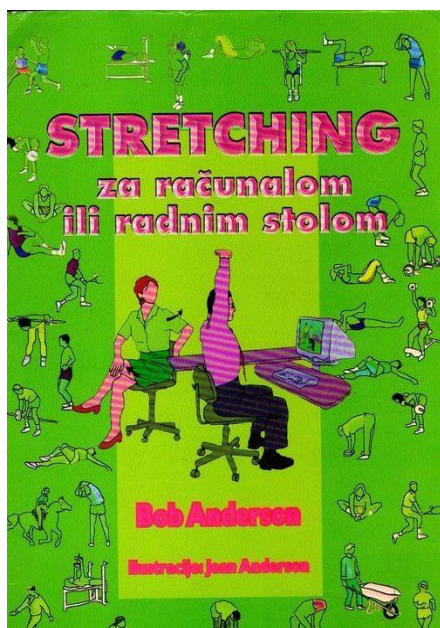


Petermann, Franz i Ulrike Petermann: Trening namijenjen mladeži

Trening koji je pred vama nije usko ograničen na neku specifično mladenačku problematiku, već je usmjeren na izgradnju i poboljšanje radnog i socijalnog ponašanja djece i mladih u dobi od 13 do 20 godina.

S obzirom na širok raspon primjene moguće je ostvariti ciljano poticanje samo za određene oblike ponašanja, među kojima su na prvom mjestu agresivno-nesocijalno ponašanje, te pomanjkanje inicijative i problemi s motivacijom, osobito radnom. Usto se radi i na prepoznavanju emocija i socijalnoj kompetenciji, te predodžbama o profesionalnoj budućnosti. igranjem uloga uvježbavaju se i vještine vezane uz zvanje.

Anderson, Bob: Stretching za računalom i radnim stolom



Smiješna se i ozbiljna stvar dogodila na putu elektroničke revolucije. Velika je većina nas završila sjedeći za radnim stolovima i radeći za računalima. To, kako su mnogi od nas otkrili i osjetili na svom tijelu, ima i svoje loše strane. Stalna istegnuća (sindrom karpalnog tunela i tendinitis) zglobova, šaka i ruku povećali su se od 1990. godine za 80% i prema američkom Birou za radnu statistiku sada su najraširenije ozljede na radnom mjestu. Zapravo ih se opisuje kao “epidemija radnog mjesta 90-ih.”

Krutost vrata i ramena, bol donjeg dijela leđa, napeti mišići i zglobovi vrlo su česti kod ljudi koji rade na računalu.

Sva ta tjelesna stanja ukazuju da nešto nije u redu.

Ljudsko tijelo nije stvoreno za duga razdoblja sjedenja.... Zato i ova knjiga koja nas uvodi u vježbe istezanja za radnim stolom ili dok dugotrajno sjedite i učite, povremeno se dignite, prošetajte koju minutu i istegnute ruke, ramena i čitavo tijelo...



Uvodić-Vranić, Ljubica: Avantura osobne promjene, knj. 1 i 2.

Pozivamo vas na avanturu osobne promjene i nagovaramo da ne sabotirate vlastiti život zbog straha, srama ili nesigurnosti. Odakle početi? Od prvog poglavlja..." - savjetuje ugledna psihologinja Ljubica Uvodić Vranić u svojoj novoj knjizi za koju je, kako kaže, sigurna da će pomoći svakom čitatelju da bolje upozna sebe.

Zašto se u poslu treba smijati, igrati, zabavljati i širiti pozitivne emocije, zašto je za vlastito zdravlje važno biti tolerantan, ali i zašto odustajemo, zašto kršimo obećanja i kako se možemo suprotstaviti zlostavljačima - sve su to pitanja na koja autorica odgovara u obliku praktičnih savjeta i uputa na temelju svog bogatog savjetodavnog iskustva. Kao i u ostalim knjigama Ljubice Uvodić Vranić, sve su teme obrađene i raspravljene na radionicama ugledne Udruge Petkom u pet, koju autorica vodi već 14 godina.

Glavne komponente psihičkog zdravlja su njegovanje samopouzdanja, emocionalno punjenje, granice u međuljudskim odnosima i aktivno življenje, koje autorica slikovito prikazuje u obliku djeteline s četiri lista i poručuje: „Nagovaramo vas da budete kreativni, slobodni i da riskirate pokazati svoju autentičnu pozitivnu emociju. Napravite emocionalnu investiciju radi svoje zabave, da sebi pokažete kako možete, da ste kreativni i da ne kažem – da ste živi!“

Izbor literature pripremila i odabrala

Ruža Jozić, školska knjižničarka

Gimnazija Sesvete, svibanj 2022.