

Муниципальное бюджетное учреждение культуры
городского округа Перевозский Нижегородской области
«Перевозская централизованная библиотечная система»
Центральная библиотека



Стиль жизни - здоровье

*Рекомендательный список литературы
по здоровому образу жизни для молодежи*

г. Перевоз
2019

ББК 91.9:51.204.0
С 80

Ответственный за выпуск: Е.И. Лапаева,
директор МБУК «Перевозская ЦБС»

Составитель, компьютерный набор: Н.В.Лупашенко,
зав. справочно-библиографическим отделом
МБУК «Перевозская ЦБС»

В данном рекомендательном списке представлены материалы по здоровому образу жизни для молодежи; для проведения работы с ними по осознанию здоровья как ценности; приобретения умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; владения знаниями о профилактике и коррекции привычек, наносящих ущерб здоровью.

Для молодежи, библиотекарей, учителей.

С 80 Стилъ жизни - здоровье : рекомендательный список литературы по здоровому образу жизни для молодежи / МБУК «Перевозская ЦБС»; Центральная библиотека; [сост. Н.В. Лупашенко]. – Перевоз : МБУК «Перевозская ЦБС», 2019. – 27 с.

© Муниципальное бюджетное учреждение культуры городского округа Перевозский Нижегородской области «Перевозская ЦБС», 2019

Оглавление

От составителя	4
Здоровый образ жизни.....	5
Движение - это жизнь	7
Секреты здорового питания	10
Гармония оздоровительных методик	13
Психология здоровья	17
Интернет-зависимость	19
У опасной черты	21

Наша судьба в наших руках. Какой она будет – неудачной или счастливой – зависит от нас самих. Выбрав для себя верный ориентир – здоровый образ жизни – мы программируем свое будущее. Как часто мы думаем о своем здоровье? По большей части мы не вспоминаем о нем до тех пор, пока не заболеем. Однако можно ли назвать такое положение вещей правильным? Не лучше ли позаботиться о здоровье заранее?

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Это комплексное понятие, включающее в себя множество составляющих. Сюда входят все сферы человеческого существования – начиная с питания и заканчивая эмоциональным настроем. Это способ жизнедеятельности, направленный на полное изменение прежних привычек, касающихся еды, режима физической активности и отдыха. По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 55 - 60 % именно от образа жизни, на 20 % — от окружающей среды, на 10 - 15 % — от генетической предрасположенности, и лишь на 10 % — от здравоохранения. И если наследственность мы не выбираем, а экологическую ситуацию изменить достаточно сложно, то ведение здорового образа жизни под силу любому, кто желает поддерживать на должном уровне состояние своего организма до глубокой старости.

Рекомендательный список «Стиль жизни - здоровье» предлагает литературу, посвященную основным слагаемым здоровья: здоровому образу жизни, двигательной активности, рациональному питанию, методикам и системам оздоровления, профилактике психоэмоциональных перегрузок, интернет-зависимости и отказу от вредных привычек. Представлены рекомендации и советы врачей, спортсменов, диетологов и психологов. Данное библиографическое пособие состоит из нескольких разделов. Внутри разделов материал расположен в алфавите авторов и названий книг и публикаций из периодических изданий, имеющих в фонде Центральной библиотеки. Рекомендательный список литературы адресуется молодежи, педагогам и библиотекарям в помощь в проведении уроков и массовых мероприятий, а также широкому кругу пользователей, которые интересуются вопросами оздоровления и здорового образа жизни.



Здоровый образ жизни

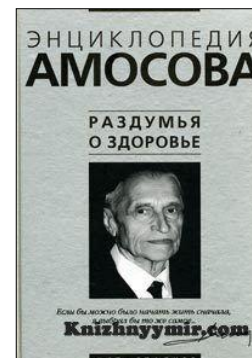
Люди должны осознать,
что здоровый образ жизни –
это личный успех каждого.

В. Путин

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – Москва : АСТ : Сталкер, 2005. – 287 с.

ЦБ, Вельдемановская с/б

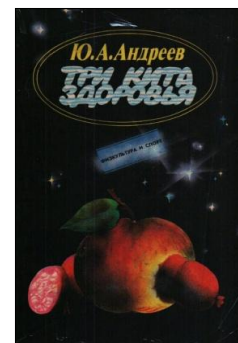
«Тема здоровья шла параллельно с хирургией — с начала и на всю жизнь», — писал видный ученый, известный хирург, кибернетик Н.М.Амосов. Физиология, психология, социология, даже политика — были предметом его исследования. Размышляя о здоровье, автор говорит о том, что такое болезнь, как ей противостоять, о тренировке для тела и интересных занятиях для души.



2. Андреев Ю.А. Три кита здоровья / Ю.А. Андреев. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 336 с.

ЦБ

В доступной форме раскрываются «тайны» здорового образа жизни, в системном виде излагаются базирующиеся на личном опыте автора принципы исцеления от многих физических и духовных недугов.



3. Белов Василий Иванович Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет : справочное издание / В.И. Белов. – Москва : Химия, 1994. – 400 с.

Шпилевская, Конезаводская с/б

Даны советы сохранения здоровья и долголетия, рецепты оздоровительных физических тренировок, комплексы упражнений по устранению физических недостатков, народные и нетрадиционные средства для лечения заболеваний.



4. Михайлов В. Выбираем здоровье / В. Михайлов, А. Палько. – Москва : Молодая гвардия, 1985. – 191 с. - (Эврика).

**Вельдемановская, Ичалковская,
Каменская, Палецкая,
Танайковская с/б**

Как жить, не боле; как достичь высокой трудоспособности, активного долголетия? Наверное, нет человека, который не задавал бы подобных вопросов. В своей книге кандидаты наук В. Михайлов и А. Палько предлагают читателю сделать первые шаги на пути к самоусовершенствованию, начав с укрепления здоровья.



5. **Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Г.С. Туманян. – Москва : Академия, 2006. – 336 с.**

ЦБ

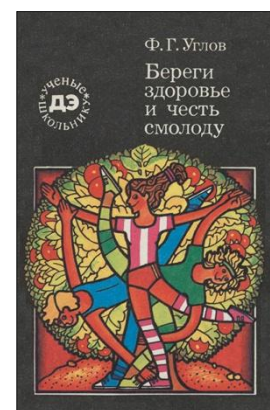
Рассматриваются вопросы оптимального построения суточного режима, соблюдение правил гигиены, закаливания, понятие здоровья как характеристики личности, становление культуры здоровья обучающихся.



6. **Углов Ф.Г. Береги здоровье и честь смолоду / Ф. Г. Углов. – Москва : Педагогика, 1988. - 144 с. : ил. - (Библиотечка "Детской энциклопедии "Ученые школьнику").**

ЦБ

В книге известного советского ученого, академика АМН СССР Ф. Г. Углова рассказывается об основных принципах здорового образа жизни, значении физической культуры для гармоничного развития человека.



7. **Ионова Е. Поддержи иммунитет и добавишь жизни лет / Е. Ионова, А. Добрюха // Комсомольская правда. – 2018. – 22 августа. – С. 11.**

О последних научно-медицинских данных про связь долголетия и состояния нашей иммунной системы.

8. **Борта Ю. Как дышать себе в живот / Ю. Борта // Аргументы и факты. – 2017. – 20 – 26 сентября. – С. 35.**

Повышение иммунитета. Как противостоять болезням ?

9. **Корниенко Лада 11 причин, почему японцы живут дольше всех / Л. Корниенко // Комсомольская правда. – 2017. – 1 – 8 марта. – С. 37.**

Страна восходящего солнца снова стала первой в рейтинге продолжительности жизни населения. Секреты долгожительства.

10. **6 живучих мифов об иммунитете // Сельская Новь. – 2013. - № 11. – С. 86 – 87.**

Что такое иммунитет ? Нужно ли его укреплять ? Как это сделать ?

Движение – это жизнь

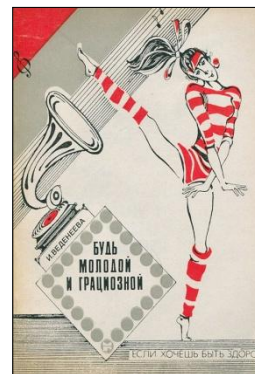
Если не бегаешь, пока здоров,
придется побегать, когда
заболеешь.

Квинт Флакк Гораций

1. Веденеева И.В. Будь молодой и грациозной / И.В. Веденеева. – Москва : Молодая гвардия, 1986. – 127 с. : ил. – (Если хочешь быть здоров).

ЦБ

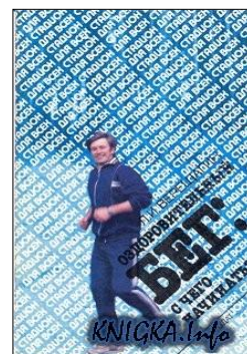
Книга о ритмической и оздоровительной гимнастике, которая поможет любой женщине быть здоровой, выглядеть молодо и привлекательно.



2. Верещагин Л.И. Оздоровительный бег : с чего начинать ? / Л.И. Верещагин. – Санкт-Петербург : Лениздат, 1990. – 60 с. – (Библиотека «Стадион для всех»).

ЦБ, Шнилевская, Конезаводская с/б

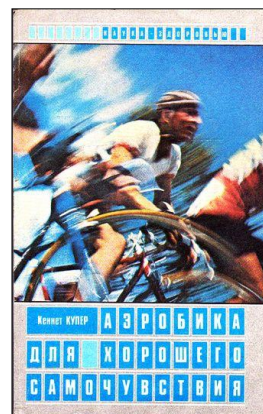
В книге рассказывается о том, как лучше и эффективнее организовать и проводить занятия оздоровительным медленным бегом. Такое доступное физическое упражнение, каким является медленный бег, дает занимающимся максимальный оздоровительно-профилактический эффект.



3. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер; пер. с англ. – Москва : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с. – (Наука – здоровью).

ЦБ

Большую популярность у любителей физкультуры завоевывают аэробные упражнения: бег, плавание, езда на велосипеде и другие. Но положительного эффекта можно добиться, лишь правильно их используя. Как рассчитать оптимальную для себя нагрузку, построить занятие, как сделать, чтобы тренировка приносила удовольствие? На все эти вопросы можно найти ответы в этой книге.



4. **Лисицкая Т. Ритм + пластика** / Т. Лисицкая. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 160 с.

ЦБ

В настоящем хорошо иллюстрированном издании сделана попытка дать углубленный анализ эффективности занятий ритмической гимнастикой и таким образом удовлетворить огромный интерес специалистов и широкого круга читателей, которых привлекает это массовое движение физической культуры. В предлагаемых комплексах оптимально сочетаются элементы современных танцев, общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, выполняемые под ритмические эстрадные мелодии.



5. **Манина Т.И. Эта многоликая гимнастика** / Т.И. Манина, Н.Е. Водопьянова. – Санкт-Петербург : Лениздат, 1989. – 80 с. – (Библиотека «Стадион для всех»).

Дзержинская, Палецкая с/б

В брошюре рассказывается о различных видах оздоровительной гимнастики: атлетической гимнастике, позволяющей человеку стать скульптором своего тела, гимнастике со скакалкой, вновь покоряющей мир, ритмической гимнастике, релаксационной гимнастике, способствующей снижению нервно-психической напряженности, «гимнастике души», регулирующей наше настроение, гимнастике сосудов, связанной с водными процедурами. Читатели могут сами выбрать любой из предложенных в брошюре видов гимнастики, исходя из своих симпатий и возможностей, из методов оценки физического состояния, которые также представлены в книге.



6. **Павлов А.А. Бодибилдинг для начинающих** / А.А. Павлов. – Москва : РИПОЛ классик, 2009. – 256 с. : ил.

ЦБ, Тилининская с/б

Бодибилдинг – это путь к здоровью, силе и красоте тела. Если вы хотите избавиться от лишнего веса, сделать вашу фигуру стройной, а мышцы рельефными, книга, которую вы держите в руках, станет для вас незаменимым помощником и расскажет о том, как шаг за шагом превратить вашу, прямо скажем, скромную фигуру в объект восхищения друзей и знакомых. Книга содержит подробнейшие описания упражнений для всех групп мышц, а также рекомендации по безопасному проведению тренировок и правильному питанию. С этой книгой от вас требуется только желание и трудолюбие, а результаты не заставят себя ждать.



7. **Ситель Анатолий Болеславович Все о позвоночнике для тех, кому за... : свобода движений без таблеток и лекарств** / А.Б. Ситель. – Москва : АСТ, 2014. – 272 с. : ил. – (Антивозраст).

Танайковская с/б

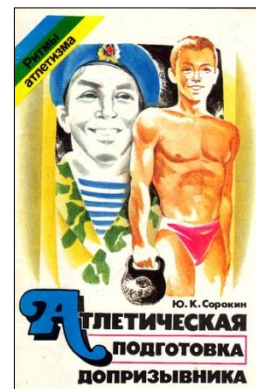
Метод профессора Сителя позволит вам самостоятельно, без операций и таблеток, с помощью специально разработанных для пожилых людей лечебных поз-движений, восстановить здоровье позвоночника.



8. **Сорокин Ю.К.** **Атлетическая подготовка допризывника, или Тельняшка в награду** / Ю.К. Сорокин. – Москва : Советский спорт, 1990. – 64 с. – (Ритмы атлетизма).

ЦБ

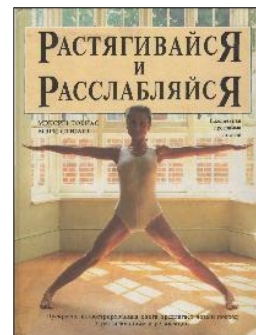
Книга рассчитана на всех желающих заняться активной самостоятельной подготовкой. Содержит описание целого арсенала атлетических и других упражнений, которые помогут допризывникам соответствовать высоким требованиям армейской службы. Читатель получит представление о характере и интенсивности нагрузок, которые выпадают на долю военнослужащего, познакомится с авторитетным мнением и практическими советами испытанных в боях и походах десантников и морских пехотинцев.



9. **Тобиас М.** **Растягивайся и расслабляйся** / М. Тобиас, М. Стюарт; пер. с англ. – Москва : Физкультура и спорт, 1994. – 160 с. : ил.

ЦБ

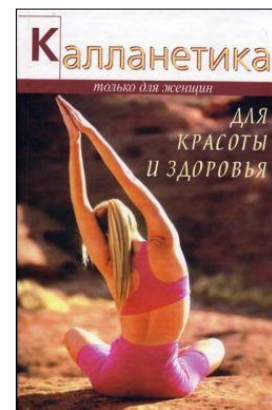
Книга написана с целью предотвратить, или приостановить процессы старения организма человека. "До тех пор, пока позвоночник гибкий, человек молод, но как только исчезает гибкость, человек стареет". Кандидат наук О. А. Иванова в предисловии к книге приводит интересные факты: "Связки у детей при растягивании могут удлиняться на 6-10 процентов, то у 40-летних лишь на 4-5, а у 60-70-летних - на 1 - 3 процента". Разница заметна сразу. Да и в жизни эти факты видны невооруженным взглядом. Авторы на собственном примере доказывают, что если человек практикует растяжки, при этом правильно дышит и умеет расслабляться, то он в любом возрасте может сохранить гибкость своего тела, а значит молодость суставов, связок и костей.



10. **Томпсон Ванесса** **Калланетика для красоты и здоровья** / В. Томпсон. – Москва : Феникс, 2004. – 206 с. – (Только для женщин).

ЦБ

Современная калланетика – это серия непродолжительных, спокойных, четких движений, которые при последовательном выполнении смогут быстро укрепить ваши бедра, ягодицы, живот, подтянуть грудь, укрепить руки и придать соответствующую форму всему вашему телу, при этом впечатляюще улучшив осанку. В книге даны четкие и ясные указания к выполнению каждого движения этих уникальных и высокоэффективных упражнений.



11. **Добрюха А.** **Мозг омолодит ходьба «по-китайски»** / А. Добрюха // Комсомольская правда. – 2016. – 18 – 25 мая. – С. 41.

7 надежных способов улучшить работу нашего главного органа – мозга при помощи ходьбы «по-китайски».

Секреты здорового питания

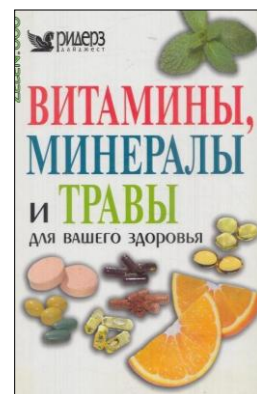
В еде не будь до всякой пищи
падок, знай точно время, место
и порядок.

Авиценна

1. Витамины, минералы и травы для вашего здоровья / пер. с англ. - Москва : Ридерз Дайджест, 2006. - 415 с. : ил.

ЦБ

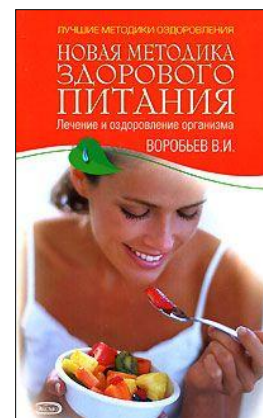
Как лечить и облегчать простые недомогания и всевозможные болезни, которые портят нам жизнь? Как встречать во всеоружии ее переломные этапы — от младенческого возраста до глубокой старости? Как следить за здоровьем — своим и близких людей, чтобы вовремя замечать отклонения от нормы? Какими витаминно-минеральными и вообще биологически активными добавками (БАДами) пользоваться? Нужны ли они? Помогают ли? Только не ищите здесь чудодейственных рецептов: их не существует в природе. Восстановить, сохранить и укрепить здоровье позволяет лишь комплексная забота о нем. Этому учит эта книга.



2. Воробьев В.И. Новая методика здорового питания / В.И. Воробьев. - Москва : Эксмо, 2007. - 384 с.

ЦБ

Все мы хотим быть здоровыми и хорошо выглядеть. И боремся за свое здоровье и красоту всеми мыслимыми и немыслимыми способами. Хватит изнурять себя всевозможными диетами и голоданиями! Не стоит лечиться у лжезнахарей! Ведь теперь у вас есть верное лекарство - новая методика питания и оздоровления доктора В.И.Воробьева. С ее помощью вы будете худеть, нормально питаясь, ни в чем себе не отказывая, тогда как другие с трудом сбросят несколько килограмм, ограничивая себя во всем. По словам автора книги, главное - научиться правильно сочетать продукты, исходя из особенностей вашего организма. Сделать это вам поможет "Рецепт оздоровления" доктора Воробьева, по которому вы сами подберете подходящий именно для вас индивидуальный рацион питания.



3. Здоровое питание. Здоровый образ жизни. – Москва : АСТ : Астрель, 2005. - 237 с. - (Медицина и здоровье).

**ЦБ, Вельдемановская,
Палецкая с/б**

Эта книга - настоящая энциклопедия здоровья, которая содержит массу интересных и жизненно важных сведений о здоровье человека, о правильном питании и образе жизни, о курении и наркотиках, о витаминах и микроэлементах, об удивительных свойствах растений.



4. **Исцеляющие кулинарные рецепты великой Ванги** / сост. Л.С. Гурьянова. - Санкт-Петербург : АСТ: Сова, 2010. – 126 с. - (Рецепты великой Ванги).

ЦБ

Ванга - всемирно известная болгарская ясновидящая - была замечательной хозяйкой. Она умела готовить множество вкусных простых и полезных блюд и не любила мудреных современных рецептов. Ванга придерживалась традиционной кухни и признавала только те блюда, которые известны с давних пор. Она утверждала, что именно простая пища укрепляет здоровье, ведь в ней правильно сочетаются все продукты, и всегда наставляла: "Еды должно быть немного, но она должна быть вкусной и полезной!"



5. **Мартинчик Арсений Здоровое питание** / Арсений Мартинчик. - Москва : СВР Медиа-проекты, 2013. - 256 с.

**ЦБ, Дзержинская,
Палецкая, Тилининская,
Шпилевская с/б**

Это своего рода первый учебник по питанию для юношей и девушек. Трудно однозначно ответить на вопрос, как правильно питаться, как правильно выбирать пищу здоровую, способствующую физическому и умственному развитию. Для этого нужны хотя бы самые простые знания о том, что представляет собой пища, что она несет полезного, а чем не следует слишком увлекаться. Знания всегда дают человеку свободу самостоятельного выбора, делают выбор пищи осознанным, приносящим удовлетворение, сохранение и укрепление здоровья.



6. **Сорока Н.Ф. Питание и здоровье** / Н.Ф. Сорока. - Минск : Беларусь, 1994. - 350 с.

ЦБ

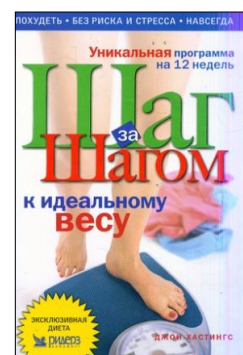
Книга написана врачом, специалистом по внутренним болезням, и посвящена проблемам питания здоровых и больных людей. В ней рассказывается об основных пищевых продуктах, о потребности в них человека, о сущности рационального питания, его значении для здоровья. Большой раздел отведен диетическому питанию при заболеваниях внутренних органов. Книга содержит практические советы о том, как питаться людям пожилого возраста, с избыточной массой тела, беременным женщинам и кормящим матерям, как уменьшить воздействие на организм нитратов, радионуклидов, других загрязнителей пищи. Автор анализирует и различные направления в питании. Для широкого круга читателей.



7. **Хастингс Джон Шаг за шагом к идеальному весу : уникальная программа на 12 недель** / Джон Хастингс; пер. с англ. - Москва : издательский дом Ридерз Дайджест, 2004. - 320 с.

ЦБ

В этой книге дается уникальная программа потери веса, здорового питания и физических упражнений. Однако она не может служить заменой другим оздоровительным мероприятиям или курсу лечения, предписанным профессиональным врачом.



8. **Целебные овощи и фрукты.** – Москва : Вече, 2003 . - 272 с. - (Медицина + здоровье).

ЦБ

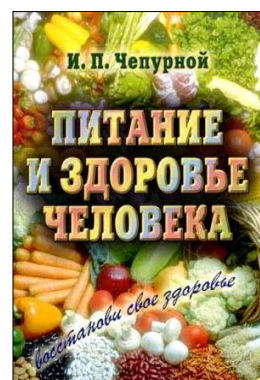
В книге предложены рекомендации по здоровому питанию и пищевой терапии, рецепты приготовления диетических и лечебных блюд из овощей и фруктов. Вы узнаете, что питание правильно подобранными овощами и фруктами поможет сохранить здоровье, избавиться от лишнего веса, укрепить иммунитет, закалить организм и заставить отступить многие болезни.



9. **Чепурной Иван Петрович Питание и здоровье человека / И.П. Чепурной.** - Москва : Дашков и К, 2006 . - 205 с.

Дзержинская с/б

Автор серии книг по питанию и здоровью знакомит читателей с новым подходом к биохимическим обменным процессам, протекающим в организме здорового человека. В книге рассматриваются процессы, протекающие у здорового человека, приводятся показатели здоровья человека, механизмы управления и поддержания здорового тонуса организма с помощью правильного питания и условий приема пищи. Впервые автор предлагает оригинальную методику - "восстановительную медицину".



10. **Балясова Дина Целебная сила пророщенных зерен / Дина Балясова // Народный совет.** – 2018. - № 15. - С. 16.

Как повысить свой иммунитет проростками семян и зерен.

11. **Глебова Л. А и В / Л. Глебова // Веста.** – 2018. - № 9. – С. 10 – 11.

Витамины. Для чего они нужны, где их найти и с чем их есть ?

12. **Жилина В. Зимние витамины / В. Жилина // Веста.** – 2018. - № 1. – С. 12 – 13.

Какие витамины нужны нам зимой, чтобы поддерживать здоровье и сохранять красоту ?

13. **Добрюха А. Переворот в диетологии : Идеальных продуктов, полезных для всех, не существует ! / А. Добрюха // Комсомольская правда.** – 2017. – 25 октября – 1 ноября. - С. 42.

14. **Добрюха А. Лучшие диеты для спасения от главных болезней человечества / А. Добрюха // Комсомольская правда.** – 2017. – 1 августа. – С. 13.

15. **Васильев А. Мы - то, что мы едим / А. Васильев // Чудеса и приключения.** – 2014. – № 2. – С. 20-23.

Об Аюрведе, учении древнеарийских жрецов, которое они создали как систему знания долгой жизни.

Гармония оздоровительных методик

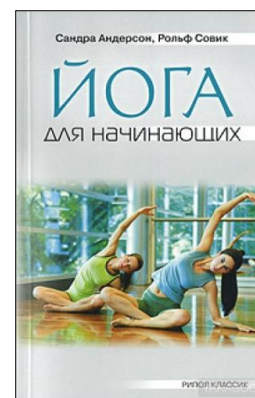
Ты, человек, можешь сделать для своего здоровья и благополучия больше, чем любой врач, любая больница, любое лекарство или любое медицинское средство.

Дж. Калифан

1. **Андерсон Сандра** **Йога для начинающих** / С. Андерсон, Р.Совик. - Москва : РИПОЛ классик, 2008 . - 272 с.

ЦБ, Дубская с/б

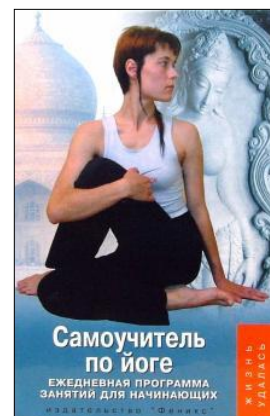
В книге американских авторов вы познакомитесь с системой физических упражнений, связанных с традициями древнего индийского религиозно-философского учения, позволяющего человеку управлять психологическими и физиологическими функциями человека.



2. **Белая-Швед Татьяна** **Самоучитель по йоге** / Татьяна Белая-Швед. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2009 . - 157 с.

ЦБ

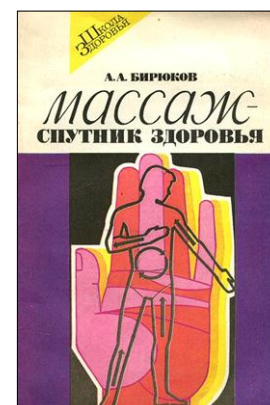
В этой книге автор предлагает готовую программу упражнений, удобную для самостоятельных занятий йогой. Подробно описываются как простые, доступные даже для новичков позы, так и комплексы для опытных занимающихся. Все упражнения сопровождаются иллюстрациями и детальными рекомендациями по их выполнению. Вы найдете также советы, касающиеся составления собственной программы занятий, и другие полезные сведения. Ежедневное выполнение описанных в книге комплексов йогических упражнений пойдет на пользу всем - вы не только улучшите свое физическое здоровье и внешность, но и обретете психологический комфорт.



3. **Бирюков А.** **Массаж спутник здоровья : книга для учащихся** / А. Бирюков. - Москва : Просвещение, 1992 . - 112 с.

ЦБ

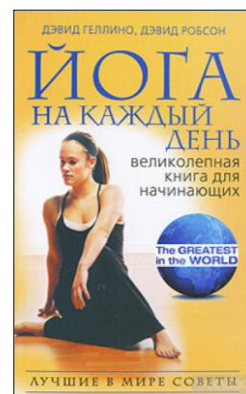
О прекрасном средстве укрепления здоровья, предупреждения заболеваний, повышения умственной и физической активности, снятия утомления - массаже - рассказывается в этой книге. Читатели узнают интересные факты из истории массажа, познакомятся с выполнением основных приемов массажа и самомассажа.



4. Геллино Д. **Йога на каждый день. Великолепная книга для начинающих** / Д. Геллино, Д. Робсон. – Москва : РИПОЛ классик, 2008 . - 160 с . - (Лучшие в мире советы).

ЦБ, Дзержинская с/б

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



5. Дубровский Владимир Иванович **Лечебный массаж** / В.И. Дубровский. - изд. 3-е., перераб. и доп. – Москва : Владос, 2003 . - 462 с . - (Учебник для вузов).

Дубская с/б

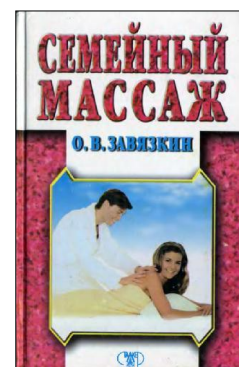
Массаж – один из самых эффективных немедикаментозных методов лечения и профилактики травм и заболеваний. Применение массажа способствует нормализации сна и естественных функций организма, уменьшает (ликвидирует) боли, отёки, помогает рассасыванию спаек, улучшает функции половой системы, ускоряет процессы регенерации тканей, повышает физическую работоспособность, снижает усталость, предупреждает преждевременное старение и т.д. Профессор В.И.Дубровский разработал и внедрил в практику здравоохранения и спорта высших достижений комплексное применение массажа с физио – и гидрокинезотерапией, мазями, тейпами, оксигенотерапией, баней, ЛФК, мануальной терапией и т.д. В книге обобщён многолетний научный и практический опыт по применению массажа с профилактической и лечебной целью.



6. Завязкин Олег Владимирович **Семейный массаж** / О.В. Завязкин. – Москва : Сталкер, 2001 . – 315 с . - (Рецепты здоровья).

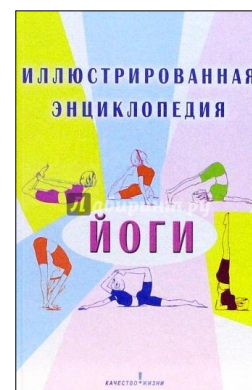
ЦБ

Вместе с героями книги- семьей Кривцовых и их домашним доктором Димой - вы познакомитесь с различными видами массажа, которые помогут вам и вашим близким сохранить здоровье; облегчить недуги и даже наладить взаимоотношения в семье.



7. Лазуренко Ольга Игоревна **Иллюстрированная энциклопедия йоги** / О.И. Лазуренко . – Москва : Феникс, 2006. – 189 с. - (Качество жизни). **ЦБ**

В этой книге представлены общие положения и базовые понятие практики Йоги. Вы можете ознакомиться с теоретическими основами этой древней школы, а также приобрести практические навыки выполнения многих упражнений и целительных процедур из практики Хатха-йоги. Наличие иллюстраций и подробных описаний сделает обучение легким и комфортным, с помощью регулярных занятий вы сможете сделать свое тело гибким, стройным и подтянутым, йога поможет избавиться от ряда заболеваний, в том числе и хронических. Помимо физических упражнений, в книге вы найдете рекомендации по правильному питанию, отдыху и очищению организма, сможете улучшить не только физическое, но психическое здоровье.



8. **Лечебный и оздоровительный массаж для всей семьи.** – Ростов-на-Дону : Удача, 2010 . – 287 с. - (Книги для всей семьи).

ЦБ

Эта книга представляет собой пособие по массажу, адресованное как начинающим, так и специалистам. На её страницах подробно рассмотрены техники классического, точечного и косметического массажа. Вы узнаете о применении массажа при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, невралгиях в невритах, болезнях сердечно-сосудистой системы, хронических заболеваниях органов дыхания. Также в книге рассмотрены методики массажа, рекомендованные при умственном и физическом утомлении. Издание рассчитано на широкую читательскую аудиторию.



9. **Меньшов С.Н. ДЕТКА : природное оздоровление (теория и практика)** / С.Н. Меньшов. - Москва : Вита, 1996 . - 288 с.

ДБ

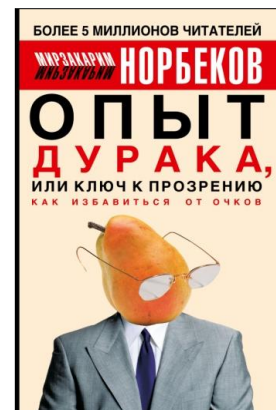
Эта книга — практическое руководство к действию по мобилизации собственных сил и ресурсов человека через оздоровительную систему П.К.Иванова «Детка» — универсальную по своей простоте и возможностям. Автор по-новому осмысливает и трактует использование естественных сил организма для «пробуждения» нервной системы и оздоровления человека. «Детка: природное оздоровление» отличается от книг сходной тематики принципиально новым подходом к изучению советов «Детки» и их выполнению: через осмысление процессов, происходящих в организме и вне его. С пользой для себя ее прочитают не только люди, следующие советам П.К.Иванова, но и все те, кто интересуется проблемами здоровья и всестороннего укрепления организма.



10. **Норбеков, М. С. Опыт дурака, или Ключ к прозрению. Как избавиться от очков** / М. С. Норбеков. – Санкт-Петербург : ВЕСЬ. – 2003. – 316 с.

ЦБ

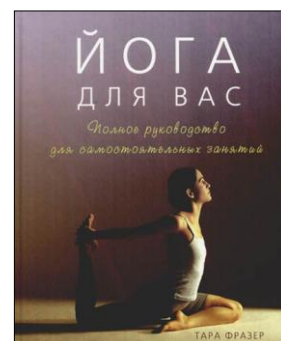
В издании описана альтернативная оздоровительная система, с помощью которой можно не только восстановить зрение, но и пробудить скрытые в душе способности и реализовать себя как личность.



11. **Фразер Тара Йога для вас : полное руководство для самостоятельных занятий** / Тара Фразер; пер. с англ. - Москва : БММ АО, 2005 . – 143 с. : ил.

ЦБ

Это полное иллюстрированное практическое руководство, которое отражает основную суть учения йоги на современном этапе. Вне зависимости от уровня вашей подготовленности и гибкости в этой книге вы найдете упражнения, доступные и полезные именно вам - будь вы новичок или человек, уже имеющий опыт занятий йогой. Книга включает более 200 цветных фотографий основных асан (поз) и их последовательностей.



12. **Цемме Верена 100 % зрение. Очки, прощайте!** / Верена Цемме; пер. с нем. - Москва : Мой мир ГмбХ & Ко. КГ, 2006 . – 125 с.

ЦБ



В книге даются ценные советы по улучшению зрения в любом возрасте. Предлагается гимнастика для тренировки глаз, программа для снятия напряжения, упражнения при близорукости и дальнозоркости, лечение при помощи массажа и лечебных трав. Вы узнаете причины возникновения заболеваний глаз и рекомендации, как их избежать.

13. **Скопич Юлия Повелитель холода** / Юлия Скопич // Чудеса и приключения. – 2018. - № 9. – С. 40 – 43.

Там, где медицина бессильна, на помощь специалистам приходит криотерапия - лечение холодом.

14. **Ярмухаметова Наталья Весна пришла - очищаться пора !** / Наталья Ярмухаметова // Народный совет. – 2017. - № 13. – С. 14.

Об очистке организма.

15. **Жилина В. Пятнадцать минут массажа - пять лет минус** / В. Жилина // Веста. – 2016. - № 9. – С. 14 – 15.

О массаже шиацу. Технология.

16. **Ярмухаметова Наталья Закаляйся, если хочешь быть здоров** / Ярмухаметова Н. // Народный совет. – 2014. – 15 – 21 апреля. С. 14.

Закаливание. Подготовка к нему.

17. **Писаренко Д. На приеме у тибетца** / Д. Писаренко // Аргументы и факты. – 2013. – 4 – 10 декабря. – С. 44.

Из всех видов народной медицины наиболее эффективной считается тибетская.

18. **Древина Э. Восстановление баланса в организме** / Э. Древина // Домашняя энциклопедия для вас. – 2013. - № 9. – С. 8 – 9.

Китайская традиционная медицина.

19. **Овчинников В. 108 шагов к здоровью** / В. Овчинников // Ленинская смена. – 2013. – 23 – 29 мая. – С. 27.

Чем интересна китайская медицина.

20. **Степанова Л. Йога полезна далеко не всем** / Л. Степанова // Ленинская смена. – 2013. – 30 апреля – 7 мая. – С. 26.

О противопоказаниях в занятиях йогой.

Психология здоровья

В здоровом теле здоровый дух -
глупое изречение. Здоровое тело -
продукт здорового рассудка.

Джордж Бернард Шоу

1. **Баевский Р.М. Измерьте ваше здоровье** / Р.М. Баевский, С.Г. Гуров. – Москва : Советская Россия, 1988. – 96 с. – (Искусство быть здоровым).

ЦБ, Дзержинская, Каменская, Палецкая с/б

Слово «стресс» в последнее время все чаще упоминается не только в специальной литературе, но и в обиходной речи. И все же содержание этого термина известно далеко не всем. Что такое стресс, каковы ступени его развития и можно ли его измерить - на все эти вопросы дают ответы в книге заведующий лабораторией Института медико-биологических проблем профессор Р.М.Баевский и инженер по медицинской аппаратуре С.Г.Гуров.



2. **Малахов Геннадий Петрович Здоровье человека** / Г.П. Малахов. - Москва : Сталкер, 2005 . - 638 с.

Вельдемановская с/б

Эта книга - собственный взгляд автора на то, как человек должен укреплять свое здоровье. В ней описывается, как поддерживать духовное, психическое и физическое здоровье. Это целостный, сведенный в одну систему, труд по оздоровлению организма. В нем отражены личные исследования и опыт автора, а также опыт оздоровительной работы других людей.



3. **Улащик В.С. Домашняя физиотерапия, или как избавиться от болезней и укрепить здоровье без лекарств** / В.С. Улащик. - Минск : Беларусь, 1993 . - 287 с. : ил.

ЦБ

Книга известного специалиста по физиотерапии, члена-корреспондента АН Республики Беларусь, знакомит читателя с лечебными физическими факторами, не только источниками бодрости и здоровья, но и надежными целителями человека, верными помощниками врача в лечении и профилактике самих различных заболеваний. Наиболее подробно рассматриваются способы и методики лечебно-профилактического использования тепла и холода, минеральных вод, сауны, водных процедур, самомассажа, ингаляции, электричества, магнитных полей и света. Для массового читателя и медицинских работников.



4. **Эйвери Дж. Звезды и ваше здоровье** / Дж. Эйвери. - Москва : РИПОЛ : ГЛОБУС, 1996. - 544 с.



Ичалковская с/б

Каждый знак и планета хранят свои собственные секреты здоровья, поэтому их расположение на вашей астрологической карте укажет сильные и слабые стороны вашего организма, выявит очаги нездоровья, на которые следует обратить пристальное внимание, поведает о способах оптимального противостояния зарождению болезней в вашем конкретном случае и расскажет о том, как научиться «заряжать» себя здоровьем. Сочетая астрологические знания с информацией, почерпнутой от врачей и практиков, пользующихся арсеналом средств альтернативного целительства, это руководство, изложенное доступным языком, и написанное мастером слова, сбрасывает завесу со множества тайн.

5. **Саркисов Григорий Дайте стрессу пройти !** / Григорий Саркисов // Чудеса и приключения. – 2019. - № 1. – С. 26 – 29.

Стресс. Влияние его на организм.

6. **Скопич Юлия Домашние питомцы лечат от недугов** / Юлия Скопич // Чудеса и приключения. – 2018. – № 10. - С. 74 - 77.

О зоотерапии - методе, основанном на лечении человека с помощью животных.

7. **Добрюха А. Хочешь жить дольше - будь скромнее** / А. Добрюха // Комсомольская правда. – 2017. – 12 июля. - С. 11.

Международные исследователи составили рейтинг лучших способов, которые помогут стать долгожителем.

8. **Забавских Э. Удивительные таланты хвостатых лекарей** / Э. Забавских // Чудеса и приключения. – 2016. – № 11. – С. 44-47.

О целительном воздействии кошек и собак на человека.

9. **Забавских, Э. Крутому повороту судьбы поможет... стрижка** / Э. Забавских // Чудеса и приключения. – 2016. – № 10. – С. 32-35.

С древних времен люди хорошо знали, что существует прямая зависимость между длиной волос и способностью слышать природу, общаться с ее силами, проникать в глубины тайных знаний.

10. **Арефьев Егор Ученые установили : чтение продлевает жизнь** / Е. Арефьев // Комсомольская правда. – 2016. – 17 – 24 августа. – С. 41.

Могут ли книги влиять на долголетие ? Оказывается, да ! За какие книги браться ?

11. **Коробатов Ярослав Новые исследования ученых : Пофигисты живут меньше** / Я. Коробатов // Комсомольская правда. – 2016. – 10 – 17 февраля. - С. 39.

Долгожительство. Оказывается, решающее значение в этом, кроме наследственности и здорового образа жизни, играет еще и ... детство.

12. **Чтобы быть счастливыми** // Домашняя энциклопедия для вас. – 2014. - № 1. - С. 24 - 25.

Как вернуть вкус к жизни ? Мудрые советы и правила.

Интернет-зависимость

1. **Янак Алина** **Все дальше друг от друга** / Алина Янак; [записала] З. Медушевская // Аргументы и факты. – 2018. – 24 – 30 октября. – С. 15.

Надо ли совсем запрещать ребенку гаджеты ? Чем полезны семейные чаты ? Как показать пример поведения в Интернете ?

2. **Ключникова Анастасия** **Как не потерять детей в виртуальном мире** / Анастасия Ключникова // Понедельник. – 2018. - № 37. – С. 20.

С какого возраста надо покупать детям смартфоны ? И надо ли ? Стоит ли запрещать гаджеты в школе ? Почему нельзя наказывать запретом пользоваться интернетом ?

3. **Андреассен Наталия** **Отпуск без лайков и кликов** / Наталия Андреассен // Комсомольская правда. – 2018. – 25 апреля – 2 мая. – С. 16.

Интернетзависимость. Возможно ли излечиться ?

4. **Милкус А.** **Смартфон под подушкой - ужас, летящий на крыльях ночи** / А. Милкус // Комсомольская правда. – 2018. – 17 января. – С. 14.

Как мобильник влияет на нас. Чего надо опасаться ?

5. **Карзиер Ю.** **Как отучить ребенка от компьютера** / Ю. Карзиер // Народный совет. – 2016. - № 45. – С. 22.

Как не допустить компьютерной зависимости дошкольника, школьника и подростка.

6. **Сорокин Дмитрий** **«Токсичные» увлечения** / Д. Сорокин; [записала] Н. Халезова // Аргументы и факты. – 2016. – 12 – 18 октября. – С. 23.

Дети пропадают в виртуальном мире. Беседа с психиатром-наркологом Д. Сорокиным. Советы специалиста.

7. **Коробатов Ярослав** **Пристрастие к соцсетям делает людей врагами** / Я. Коробатов // Комсомольская правда. – 2016. – 28 сентября – 5 октября. – С. 12.

Ученые выяснили, что интернет влияет на нас гораздо сильнее, чем мы себе представляем.

8. **Рузанова Нина** **Беззащитные онлайн** / Н. Рузанова // Сельская Новь. – 2016. – С. 40 – 45.

О негативном воздействии Интернета на детей и подростков.

9. **Вылегжанина Ульяна** **Детки в сетке** / У. Вылегжанина // Сельская Новь. – 2015. - № 9. – С. 44 – 50.

Можно ли оградить детей от опасности в Интернете. Зависимость от Интернета.

10. **Смирнова Юлия** **По ком звонит сотовый** / Ю. Смирнова // Комсомольская правда. – 2015. – 29 апреля – 6 мая. – С. 42 – 43.

Об опасности мобильных телефонов.

11. **Сергеева А.** **Пойманные сетью** / А. Сергеева // Земля Нижегородская. – 2015. - № 11. – С. 17.

О том, какие опасности таит в себе Интернет для детей и подростков.

12. **Перевезенцева Анна** **Снова курю, мама, снова...** / А. Перевезенцева // Моя Надежда. – 2015. - № 3. – С. 44 – 47.

О зависимости детей (любой). О борьбе с ней.

13. **Зимянина, Н.** **Обреченные рабы клавиатуры** / Н. Зимянина // Чудеса и приключения. – 2014. – № 9. – С. 18-21.

О гейм-зависимости как психическом расстройстве. Врачи признают, что болезненное пристрастие к Интернету сродни алкогольному, никотиновому и даже наркотическому.

14. **Щуренков В.** **Дети погибают в Интернете** / В. Щуренков // Аргументы и факты. – 2014. – 23 – 29 апреля. – С. 24 – 25.

Какие угрозы подстерегают подростков в Сети.

15. **Кузина С.** **Интернет вреднее водки** / С. Кузина // Комсомольская правда. – 2012. – 8 февраля. – С. 18.

Интернетзависимость.



У опасной черты

Побороть дурные привычки
легче сегодня, чем завтра.

Конфуций

1. Баландин Рудольф Константинович Наркоцивилизация : мнимая реальность / Р.К. Баландин. - Москва : Эксмо, 2003 . - 448 с.

ЦБ

Подавление рассудка химическими препаратами - явление, распространенное во многих странах, и все-таки частное. Но благодаря успехам науки, техники и технологий оно стало предпосылкой более грозных процессов. Создана мощнейшая индустрия производства и распространения наркотических средств особого рода - электронных. Выработаны и специальные приемы направленного воздействия на общественное сознание - психотехнологии. Современный человек превращается в существо, рабски зависящее от технических приспособлений даже в интеллектуальном отношении. Итак, нам предстоит обдумать непростую и актуальнейшую проблему становления, развития и возможного будущего наркоцивилизации. Впервые история человечества рассматривается в таком аспекте.



2. Баранова С.В. Вредные привычки. Избавление от зависимости / С. В. Баранова. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2007 . - 186 с. - (Психологический практикум).

**ЦБ, ДБ, Танайковская,
Вельдемановская, Дубская с/б**

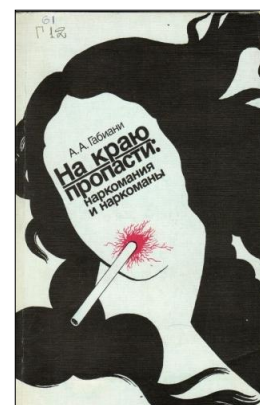
Вредная привычка - это короткий и легкий путь получить удовольствие: наркотики, курение, алкоголь, азартные игры, переедание, компьютеры и т.п. Именно поэтому вредные привычки столь привязчивы и быстро перерастают в пристрастия, без которых человек себя не мыслит. Они отражаются на профессиональной и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



3. Габiani А.А. На краю пропасти : наркомания и наркоманы / А.А. Габiani. - Москва : Мысль, 1990. - 220 с.

ЦБ

В работе характеризуется современное состояние и развитие наркотизма как социального явления. Половозрастной и социальный состав наркоманов, тяжкие социальные последствия применения наркотиков, преступная деятельность тех, кто участвует в их распространении, - вот неполный перечень вопросов, рассматриваемых в книге. Представляет интерес описание положительного опыта работы по предупреждению наркомании.



4. **Гаранский А.Н. Наркомания : методические рекомендации по преодолению наркозависимости** / А.Н. Гаранский. - Москва : БИНОМ. Лаборатория знаний : Санкт-Петербург : Невский диалект, 2002 . - 471 с.

ЦБ

Книга посвящена борьбе с наркоманией среди учащейся молодежи. В ней анализируется процесс проникновения наркотиков в Россию, распространения их в молодежной среде, вскрываются основные причины наркотизации школьников и студентов, приводятся меры профилактики и советы по преодолению наркозависимости. Книга написана на базе большого социологического материала, а также наблюдений педагогов и врачей-наркологов, отдавших работе с наркоманами многие годы. В ней обобщается опыт борьбы с наркоагрессией в ряде регионов России, анализируются наиболее эффективные способы взаимодействия семьи и школы, общественных организаций и медицинских учреждений в борьбе за спасение детей.



5. **Гузиков Б.М. Алкоголизм у женщин** / Б.М. Гузиков, А.А. Мейроян. - Ленинград : Медицина, 1988 . - 224 с.

ЦБ

В книге анализируются половые различия в распространенности алкоголизации среди взрослых, молодежи, подростков. Обсуждаются особенности возникновения, формирования и течения алкоголизма у женщин. Приводятся результаты клинко-психологических исследований и разработанные авторами методики индивидуальной, групповой и семейной психотерапии, организации психотерапевтического сообщества больных, критерии оценки эффективности психотерапии и реабилитации. Обсуждаются вопросы первичной профилактики.



6. **Исмуков Н.Н. Без наркотиков : программа предупреждения и преодоления наркотической и алкогольной зависимости** / Н.Н. Исмуков. – Москва : Гранд : ФАИР-ПРЕСС, 2001 . - 384 с. - (Популярная медицина).

ЦБ

В книге известный врач Н.Н. Исмуков предлагает, проверенную практикой, лечебную систему по предупреждению и избавлению наркотической зависимости, направленную на восстановление защитных функций организма и включение собственной "антинаркотической" системы. Второе, дополненное издание книги "Без наркотиков" поможет учителям и родителям выработать наркотическую настороженность у детей и подростков, укрепить собственную "антинаркотическую" систему организма. А если беда уже случилась, книга подскажет, как убедить наркомана в необходимости лечения, правильно выбрать клинику, естественными методами избавиться от наркотической и алкогольной тяги, депрессии и вернуться к нормальной жизни.



7. **Как бросить наркотики.** - Москва : Эксмо, 2008 . - 256 с.

ЦБ, Ичалковская, Танайковская, Шпилевская с/б

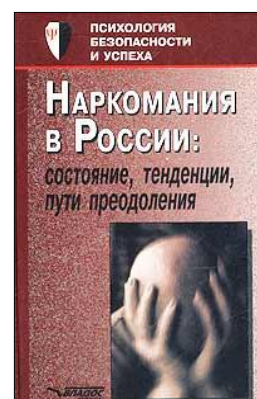
Все знают, какой разрушительный вред наносят организму человека наркотики, и тем не менее каждый год все большее число людей становятся наркозависимыми. Данная книга содержит подробное описание причин и механизма возникновения наркотической зависимости, ее признаков и стадий. Рассматривает известные на сегодняшний день методы лечения наркомании, предлагаемые в клиниках и наркологических центрах, такие, как методы Маршака и Назаралиева, программа "Детокс", гемосорбция, гипноз, иглорефлексотерапия и другие. Книга поможет как тем, кто решил справиться с наркотической зависимостью, так и их близким.



8. **Наркомания в России : состояние, тенденции, пути преодоления : пособие для педагогов и родителей.** – Москва : Владос-Пресс, 2003 . - 352 с. - (Психология безопасности и успеха).

ЦБ, Дубская с/б

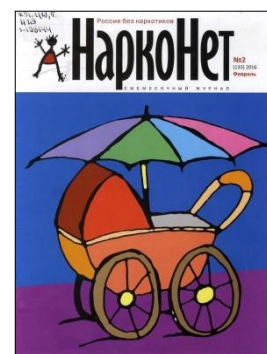
Книга посвящена борьбе с наркоманией среди молодежи. Она написана на базе большого конкретно-социологического материала, а также наблюдений педагогов и врачей-наркологов, посвятивших работе с наркоманами многие годы.



9. **Нарконет. Россия без наркотиков** : журнал для тех, кто хочет уберечь детей от наркотиков / учредитель : изд. дом «Нарконет» ; гл. ред. О. Галузина. - Москва : Нарконет, 2011. – 64 с. : ил.

ЦБ, Ичалковская с/б

Это цветное иллюстрированное издание, выходящее на 64 страницах, тиражом 10 тысяч экземпляров. Цели и задачи журнала: понятно и достоверно информировать общество об угрозе наркомании и других сопутствующих заболеваниях; объединить усилия государственных, научных, общественных, политических деятелей и организаций в области профилактики наркомании; ориентировать молодежь на здоровый образ жизни и духовные ценности, а также на создание материальных ценностей, построение богатого общества, которому нужны здоровые молодые люди; конечная цель - способствовать тому, чтобы Россия стала территорией, свободной от наркотиков.



10. **Николаев Ю.С. «Удовольствие» или здоровье ?** / Ю.С. Николаев, Е.И. Нилов. –Москва : Физкультура и спорт, 1985 . - 71 с. - (Физкультура и здоровье).

Дзержинская, Тилининская с/б

В книге рассказывается о том, как при помощи средств физической культуры, здорового образа жизни, рационального питания и профилактического лечебного голодания можно успешно бороться против таких вредных привычек как курение и употребление алкоголя.



11. **Опасно. Наркотики!** / ред.-сост. М. И. Никитин. - Москва : Воскресенье, 1998 . - 144 с.

**ЦБ, Дубская, Танайковская,
Вельдемановская, Тилининская,
Шпилевская, Ичалковская с/б**

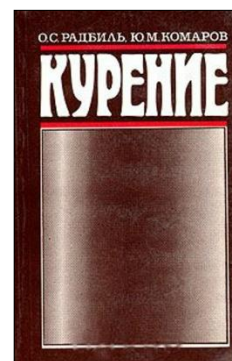
Книга о той смертельной угрозе, которую представляют наркотики для современного российского общества. Издание содержит ориентирующую и практическую информацию социального, медицинского и правового характера (в том числе извлечения из ныне действующего законодательства). Адресуется родителям, дети которых находятся под угрозой столкновения или уже столкнулись с наркотиками, преподавателям школ, средних специальных и высших учебных заведений, социальным работникам, родственникам, близким и друзьям наркоманов, а также тем, кто входит в наркотические "группы риска".



12. **Радбиль О.С. Курение** / О. С. Радбиль; Ю. М. Комаров. - Москва : Медицина, 1988 . - 160 с.

ЦБ

В работе обобщены и проанализированы результаты более чем 100 крупномасштабных научных исследований, выполненных в СССР, и других странах. Представлены данные о распространенности курения и влиянии различных компонентов табака и табачного дыма на функционирование отдельных органов и систем. Особое внимание уделено анализу социально-экономического ущерба, наносимого табакокурением, формам и способам борьбы с ним, а также основным методам лечения курильщиков.



13. **Чайка Н.А. СПИД : чума XX века** / Н. А. Чайка, В. М. Клевакин. - Ленинград : Лениздат, 1989 . - 111 с. : ил.

**Вельдемановская, Каменская,
Палецкая, Шпилевская с/б**

Брошюра содержит сведения об иммунодефиците, изысканиях эффективной диагностики, терапии больных СПИДом, дает рекомендации по профилактике опасного недуга. Рассчитана на массового читателя.



14. **Ключникова Анастасия ВИЧ слез с иглы** / А. Ключникова // Понедельник. – 2017. - № 47. – С. 20.

За 5 лет больных ВИЧ в России стало больше еще на 20 %.

15. **Харламова Т. Оказывается, можно вылечить и наркомана...** / Т. Харламова // Смена. – 2017. - № 9. – С. 4 – 13.

О программах борьбы с наркоманией, о новейших технологиях российских ученых.

16. **Козлова Александра** **С нелегким паром** / А. Козлова // Комсомольская правда. – 2017. – 12 – 19 июля. – С. 15.

*О вейпах (вейперах) - электронных сигаретах. Кто и как на них зарабатывает ?
5 причин от них отказаться.*

17. **Николаева А.** **Эпидемии СПИДа в России сейчас нет, но провериться нужно каждому** / А. Николаева // Комсомольская правда. – 2016. – 30 ноября – 7 декабря. – С. 9.

Как избежать заболевания и что делать тем, у кого обнаружен опасный вирус, о мерах защиты и поддержки, которые гарантирует россиянам государство.

18. **«С ВИЧ можно рожать детей и заставить внуков»** // Понедельник. – 2016. - № 45. – С. 4.

7 вопросов про болезнь, о которой все говорят, но стесняются спросить.

19. **Пора развязывать** // Фома. – 2016. - № 8. – С. 16 – 27.

*Жизнь с зависимым : бежать или бороться ? Помощь зависимому.
Взгляд священника и т.п.*

20. **Пить или не быть?** // Аргументы и факты. – 2016. – 13 – 19 апреля. – С. 6 – 7.

Алкоголизм. Методы излечения.

21. **Машарская А.** **"Я так старалась не грешить"** / А. Машарская // Понедельник. – 2015. - № 50. – С. 20.

О том, как легко СПИД может войти в жизнь каждого из нас.

22. **Макаров А.** **Любовь, верность, СПИД** / А. Макаров // Понедельник. – 2015. - № 44. – С. 3.

Об эпидемии ВИЧ-инфекции. О борьбе с ней.

23. **Перевезенцева Анна** **Снова курю, мама, снова...** / А. Перевезенцева // Моя Надежда. – 2015. - № 3. – С. 44 – 47.

О зависимости детей (любой). О борьбе с ней.

24. **Конюхова К.** **Всех школьников теперь будут проверять на наркотики с 13 лет** / К. Конюхова // Комсомольская правда. – 2015. – 28 января. – С. 7.

Минздрав утвердил процедуру тестирования учащихся на наркотики.

25. **Варсегов Николай** **Спайс на крови** / Н. Варсегов // Комсомольская правда. – 2014. – 8 октября. – С. 10 – 11.

Новый синтетический наркотик выкашивает молодежь по всей России со скоростью эпидемии.

26. **Богданов В. Кто открыл ворота в ад / В. Богданов // Сельская Новь. – 2014. - № 2. – С. 60 – 63.**

Наркомания. Действительность.

27. **Лукьянова Т. Территория ВИЧ / Т. Лукьянова // Аргументы и факты. – 2013. – 4 -10 декабря. – С. 42.**

1 декабря - Всемирный День борьбы со СПИДом. Как обстоят дела с ВИЧ - инфекцией в Нижегородской области.

28. **Мельников А. Мир на игле / А. Мельников // Аргументы и факты. – 2013. – 4 – 10 декабря. – С. 46.**

Кто, когда и как посадил человечество на наркотики ?

29. **Мартынова Н. А табачок – врознь / Н. Мартынова // Сельская Новь. – 2013. - № 9. - С. 76 - 81.**

Курение. Борьба с ним.

30. **Как вылезти из бутылки ? // Аргументы и факты. – 2013. – 29 мая – 4 июня. – С. 56 – 57.**

Алкоголизм. Борьба с ним.

31. **Брюн Е. Подросток, наркотики и новый закон / Е. Брюн; [беседовала] Н. Мартынова // Сельская Новь. – 2013. - № 5. – С. 42 – 43.**

В Госдуме рассматривается законопроект о тестировании школьников на наркотики.

32. **Панкратьева Е. Евгений Ройзман составил памятку для родителей : "Как понять, что ваш ребенок употребляет наркотики" / Е. Панкратьева // Комсомольская правда. – 2013. – 15 апреля. – С. 10.**

О новых наркотиках - солях и курительных смесях.

33. **«Белая смерть» берет заложников // Аргументы и факты. – 2013. – 27 марта – 2 апреля. – С. 24 – 25.**

О ситуации с наркоманией в регионе.

34. **Савина Е.А. Борьба за не-зависимость / Е.А. Савина; беседовала В. Посашко // Фома. – 2012. - № 6. – С. 52 – 57.**

О мифах и ошибках, связанных с алкоголизмом и наркоманией, о генетической предрасположенности, о том, как оградить детей от интереса к наркотикам.

Стиль жизни - здоровье

Рекомендательный список литературы
по здоровому образу жизни для молодежи

Сдано в печать 12.12.2019.

Ответственный за выпуск:

Елена Ивановна Лапаева,
директор МБУК «Перевозская ЦБС»

Составитель:

Наталья Васильевна Лупащенко,
зав. справочно-библиографическим отделом
МБУК «Перевозская ЦБС»



Ждем вас по адресу:

г. Перевоз
проспект Советский, д. 10
Центральная библиотека

8 (83148) 5-27-53

e-mail: perevozMUSBS@yandex.ru

<http://www.cbs-perevoz.ru>

Группа ВК: <https://vk.com/id323974397>

Режим работы:

Понедельник-пятница: с 8.00 до 18.00, без обеда

Выходной - суббота

Воскресенье: с 9.00 до 16.00, без обеда

Последний четверг месяца – санитарный день.