

## *К здоровью – без лекарств*

*Вы занимаетесь спортом?  
Хотите быть сильными и ловкими?  
Желаете сохранить здоровье?  
Библиотека рекомендует ознакомиться с литературой,  
представленной в выставке книг  
«Азбука здоровья»  
книги о пользе овощей, фруктов и ягод;  
о культуре питания, о чудесных диетах,  
о вреде курения ждут встречи с Вами!  
Стоит лишь открыть книгу...*

Библиотекарь: Косенко В.В.

### **Книжная выставка «Азбука здоровья»**

Цель: заинтересовать литературой о здоровом образе жизни.

Цитата: «В путь – дорогу собирайся,  
За здоровьем отправляйся!»

#### ***1. Если хочешь быть здоров – закаляйся!***

**Цитата: «Чтобы тело и душа были молоды,  
Ты не бойся ни жары и ни холода.»**

В этом разделе представлены книги о том, как укреплять и сохранять здоровье.

- Если хочешь быть здоров [Текст]: Сборник / Сост. А.А. Исаев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 352 с., ил.
- Коростелев, Н.Б. Шаг за шагом: Твой календарь здоровья [Текст] / Николай Коростелев. – М.: Мол. гвардия, 1984. – 95 с., ил.
- Новиков, Ю.В. Азбука здоровья [Текст] / Юрий Новиков. – Тула: Приок. кн. изд-во, 1991. – 208 с.
- Огородникова, Н.Н. Холод против простуды [Текст] / Нина Огородникова. – М.: Советский спорт, 1990. – 48 с, ил.
- Физическая культура в семье [Текст]. 4-е изд., перераб. / Сост. А.А. Светов, Н.В. Школьников. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 398 с., ил.
- Физическая культура [Текст]: Учебник для учащихся 5-7 кл. общеобразоват. Учреждений / В.П. Богословский, Ю.Д. Железняк и др.;

Под ред. Г.Б. Мейксона и др. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 1997. – 140 с.: ил.

## ***2. Мы дружим с физкультурой и спортом.***

**Цитата:** *«Труд делает человека счастливым, а спорт красивым.»*

В разделе представлены книги по физическому самовоспитанию, как стать красивыми, стройными, а значит здоровыми.

- Готовцев, П.И. Долголетие и физическая культура [Текст] / Петр Готовцев. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 96 с., ил.
- Колесов, Д.В. Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии [Текст]: учеб. пособие для 9-10 кл. сред. шк.: Факультатив. курс. / Дмитрий Колесов, Реми Маш.– М.: Просвещение, 1989. – 192 с.: ил.
- Курпан, Ю.И. Оставайся изящной! [Текст] / Юрий Курпан. – М.: Советский спорт, 1991. – 64 с. – ил.
- Никитин, Б.П. Никитина, Л.А. Резервы здоровья наших детей [Текст]. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 221 с.
- Спорт и личность [Текст]: спортивный ежегодник. – Вып. 9 (1986) / Сост. Ю. Ковешников. – М.: Мол. гвардия, 1986. – 383 с., ил.

## ***3. Питание и режим – залог здоровья.***

**Цитата:** *«Какова еда и питье – таково житьё.»*

В разделе представлена литература, позволяющая правильно подходить к вопросу питания, выбора пищи, соблюдения режима питания.

- Брэгг, П.С. Формула совершенства [Текст] / Поль Брэгг. ТОО «Лейла», 1993. – 384 с.
- Змановский, Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми [Текст] / Юрий Змановский. – М.: Медицина, 1989. – 128 с.: ил.
- Кудашева, В.А. Чудесная диета, или Как стать стройными [Текст]: Кн. для учащихся. / Валентина Кудашева.– М.: Просвещение, 1991. – 64 с.: ил.
- Соболев, В.А. Культура питания [Текст] / В.А.Соболев. – М.: ООО Центр экореабилитации «Зеленый дом» здоровья, 2001. – 68 с.

- Шатерников, В.А. «...От семи недугов» [Текст] / Валерий Шатерников. – М.: Сов. Россия, 1986. – 80 с.

#### ***4. Витамины – источник здоровья.***

**Цитата:** *«Кто съест моркови, у того прибавится капля крови.»*

В разделе представлены книги, рассказывающие о целебных свойствах овощей и фруктов, как основного источника витаминов.

- Лоу К. Все о витаминах [Текст] / Карл Лоу. – М.: КРОН-ПРЕСС, 1995. – 320 с.
- Мартынов, С.М. Овощи + фрукты + ягоды = здоровье [Текст]: беседы врача-педиатра о питании детей: кн. для родителей. / Станислав Мартынов. – М.: Просвещение, 1993. – 159 с.: ил.
- Покровский, А.А. Беседы о питании [Текст] / Алексей Покровский.–3-е изд. – М.: Экономика, 1986. – 367 с.
- Спиричев, В.Б. Что могут и чего не могут витамины [Текст] / Владимир Спиричев.– 3-е изд., доп. – М.: «Миклош», 2003. – 299 с.
- Что такое. Кто такой [Текст]: детская энциклопедия. В 3 т. Т. 1. А-Ж / сост. В.С. Шергин, А.И. Юрьев. – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: АСТ, 2005. – 519, [1] с.: ил.

#### ***5. Не болей сам, не заражай других.***

**Цитата:** *«В здоровом теле - здоровый дух.»*

В разделе представлены книги, которые позволяют задуматься о своем образе жизни, здоровье, внешности.

- Змановский, Ю.Ф. К здоровью без лекарств [Текст] – М.: Советский спорт, 1990. – С.64: ил.
- Коростелев, Н.Б. От А до Я [Текст] / Николай Коростелев.- 2-е изд., перераб. и доп. М.: Медицина, 1987. – 288 с.: ил.
- Колесов, Д.В. Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии [Текст] : учеб. пособие для 9 – 10 кл. сред. шк.: Факультатив. курс. / Дмитрий Колесов, Реми Маш. – М.: Просвещение, 1989. – 192 с.: ил.
- Энциклопедия для детей [Текст] Том 18. Человек. Часть 1. Происхождение и природа человека. Как работает тело. Искусство

быть здоровым / Глав.ред. В.А. Володин. – М.: Аванта+, 2002. – 464 с.: ил.

### **Цитата: «Ум да здоровье дороже всего.»**

В этом разделе представлены книги, которые содержат сведения о вредных привычках и рекомендации по их профилактике.

- Анисимов, Л.Н. Профилактика пьянства, алкоголизма и наркомании среди молодежи [Текст] / Леонид Анисимов.– М.: Юрид. лит., 1988. – 176 с.
- Валеология подростка [Текст]: пособие к курсу «Валеология» для учащихся 5-7 классов. Санкт – Петербург: «Петроградский и К», 1996. – 288 с., ил.
- Матвеев, В.Ф. Профилактика вредных привычек школьников [Текст]: кн. для учителя. / В. Матвеев, А. Гройсман. - М.: Просвещение, 1987. – 96 с.
- Михайловская, И.Б. Трудные ступени [Текст]: профилактика антиобщественного поведения. / И. Михайловская, Г.Вершинина.– М.: Просвещение, 1990. – 143 с.
- Толстой, Л.Н. Пора опомниться! [Текст] /Сост. авт. предисл. Т.Н.Архангельская. – Тула: Приок. кн. изд-во, 1989. – 112 с.
- Ягодинский, В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя [Текст]: кн. для учащихся. / В. Ягодинский.– 2-е изд., перераб.- М.: Просвещение, 1986. – 96 с.: ил.

Во время дистанционного обучения и самоизоляции необходимо особое внимание уделять своему состоянию здоровья и использовать различные методики и практики для повышения иммунитета. С некоторыми из них вы можете ознакомиться, обратившись к электронной ссылке: [www.zazoj.org](http://www.zazoj.org)