

## **Здоровый образ жизни (картотека)**

### **Здоровье, как мудрость и мера жизни**

1. Авдулина А.С. Жизнь без лекарств. -2-е изд., доп.- М.: Физкультура и спорт, 1982.- 88с.
2. Кондратьева М.М. Звонок на урок здоровья: Из опыта работы.- М.: Просвещение, 1991.-160с.
3. Крамских В.Я. Воздух закаливает и лечит.- 2-е изд., перераб. - М.: Медицина, 1986.-48с.
4. Ленюшкин А.И. Мальчику- подростку./ Ленюшкин А.И., Буров И.С.- 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Медицина, 1991-96с.
5. Соловьев Г.М. Долголетие и факторы, его обуславливающие // Культура здорового образа жизни: учебное пособие.- М.: «Илекса»,2009.-с. 52-75
6. Соловьев Г.М. Культура здорового образа жизни( теория, методика, системы): учебное пособие/ Соловьев Г.М., Соловьева Н.И.- М.: «Илекса», 2009-432с.
7. Образ жизни и восточные рецепты культуры здоровья.// Валеология человека. Здоровье- любовь, красота.- С-П. «Петроградский и К», 1998-с. 148-155
8. Винтовкина И.С. Девочке- подростку.- 3-е изд.- М.: Медицина, 1982.-48с.
9. Здоровый я – здоровая страна/ сост. Л.Н. Воронцовая, Е.А. Попок.- Минск: « Красико-Принт», 2008.- 128с.
10. Кодекс здоровья // Валеология человека в 2-х кн. Книга 1.- С-П., «Петроград и К»,1998- с.61-65
11. Прозоровский В.Б. Почему лекарства лечат.- Л.: Лениздат, 1991.- 191с.
12. Ключи к здоровью/ Ред.-сост. Л.И.Жук.- Минск:Красико-Принт,2007.-128с.
13. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс- контроль в школе и дома: Практическое пособие.- М.: АРКТИ, 2005.- 176с.
14. Педагогика здоровья / В.А. Васильков, Е.Г.Мазурова, Л.И. Еремеева.- Ханты- Мансийск: «Информационно-издательский центр»,2003.-250с.
15. На старт, внимание, съемка! План проведения месячника, посвященного ЗОЖ/ авт. Н. Листков//Здоровье детей.- 2011.- № 3.-с.8-9

### **Питание: мудрость умеренности**

1. Питание и здоровье школьника //Здоровый я – здоровая страна/ сост. Л.Н.Воронцовая, Е.А.Попок- Минск: « Красико-Принт», 2008.- с. 25-43 (Деятельность классного руководителя).
2. Проблемы питания и здоровье//Валеология человека. Здоровье- любовь-красота.- С-П. «Петроградский и К», 1998.-с.45-46
3. Колосова С. Питание по группе крови.- М.: «РИПОЛ классик», 2005-64с.
4. Снигур Г.Г. Витаминные напитки: вкусно и полезно./ Культура здоровой жизни .-2007.- №3.- с.30-32
5. Школьное питание./Кузнецова О.//Здоровье детей.-2011.- №10.-с.8-11

### **Режим дня**

1. Режим дня// Здоровый я – здоровая страна / сост. Л.Н. Воронцовая, Е.А. Попок.- Минск: «Красико-Принт», 2008.- с. 15-22 (Деятельность классного руководителя).
2. Колесов Д.В. Основы гигиены и санитарии: Учебное пособие для 9-10кл.-М.: Просвещение,1989.-192с.
3. Процедуры важные для каждого ребенка./Р. Козлова //Здоровье детей.- 2011.-№10.-с.12-14

### **Культура физического здоровья**

1. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 кл.- М.: ВАКО, 2004.-152с. (мастерская учителя).
2. Ходить не вредно, вредно не ходить./ авт. Козлова Ю // Здоровье детей.- 2011.- № 10.-с.38-40
3. Необычная физкультура. Урок в форме деловой игры «Если хочешь быть здоров – постарайся!» для нач. школы/ Г. Веснина //Здоровье детей.- 2011.- №7.-с.12-15
4. Гимнастика для позвоночника. Лечебная гимнастика при статической деформации позвоночника/Р. Гизатов// Здоровье детей.-2011.- №6.-с.20-25
5. Отдыхайте правильно!/ авт. О. Кузнецова // Здоровье детей.- 2011.- № 2.-с. 8-9
6. Холод не помеха/ авт. О. Кузнецова //Здоровье детей.-2011.-№ 1.-с.11-15

### **Враги здоровья**

1. Сгибнева Е.П. О здоровом образе жизни и вредных привычках. // Классные часы в 10-11кл./ - Ростов - на Дону, Феникс, 2005.- с. 179-182.

2.Еременко Н.И. Профилактика вредных привычек 5-11кл.- Волгоград: Глобус Панорама,2008- 176с.  
(Воспитательная работа)

### **Курение**

- 1.Вред курения // Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека : Пособие для учащихся.- М.: Просвещение, 1983.- с. 83-86
- 2.Казьмин В.Д. Курение, мы, и наше потомство.- М.: Сов. Россия, 1989.- 64с.
- 3.Коварный враг человека – табак // Здоровый я – здоровая страна/ Сост. Л.Н. Воронцовская, Е.А. Попок.- Минск: Красико- Принт, 2008.- С.73-87.
- 4.Курение.// Колесов. Болезни поведения.- М.: Дрофа, 2002.- с. 159-183.
- 5.Подростки и курение // Иваницкая Е.Н. Алкоголь, курение, наркотики - как выстроить систему эффективной профилактики.- М.: Чистые пруды, 2008.-с. 11-17
- 6.Сизанов А.Н. Модульный курс профилактики курения. Школа без табака 5-11кл., ПТУ/ Сизанов А.Н., Хриптович В.А.- М.: «ВАКО», 2006.-272с.
7. Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя: Кн. для учащихся.- 2-е изд., перераб.- М.: Просвещение,1986.-96с.
- 8.Серьезный разговор курение.-М.: « Махаон», 1998.-32с.
9. Бросаем курить/авт. Л. Сарган//Здоровье детей.-2011.-№ 5.-с.3-5

### **Алкоголь**

- 1.Иваницкая Е.Н. Алкоголь, курение, наркотики: как выстроить систему эффективной профилактики. – М.: Чистые пруды, 2008.-32с.
2. Колесов Д.В. Болезни поведения. Воспитание здорового образа жизни.- М.: Дрофа, 2002.-192с.
- 3.Алкоголизм.//Колесов Д.В. Болезни поведения.- М.: Дрофа, 2002- с.127-154
4. Алкоголь- яд для организма // Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека: Пособие для учащихся.- М.: Просвещение, 1983- с. 186-188
5. Алкоголь – яд // Здоровый я – здоровая страна/ Сост. Л.Н.Воронцовская, Е.А.Попок.- Минск: Красико-Принт, 2008-с. 87-100
6. Подростки и алкоголь // Иваницкая Е.Н. Алкоголь, курение, наркотики: как выстроить систему эффективной профилактики.- М.: Чистые пруды, 2009.-с. 4-9
- 7.Скворцова Е.С. Алкоголь, женщины, подростки.- М.: Медицина.- 40с.
- 8.Маюров А.Н. Антиалкогольное воспитание: Пособие для учителя.- М.: Просвещение, 1987.-189с.
9. 10000 советов. Как избавиться от алкоголизма и наркозависимости/ Авт. Сост. Н.В.Белов.- М.: АСТ, Мн.: Харвест, 2005.-400с.

### **Стрессы**

- 1.Эмоции и стрессы: факторы риска//Валеология человека. Здоровье- любовь- красота Кн. 1-3.- С-П: «Петроградский и К», 1998- с. 148-155
- 2.Стресс и жизнестойкость/ Корчагина Ю. // Здоровье детей .- 2011.- № 12.- с.36-37

### **Наркомания**

- 1.Наркомания. //Колесов Д.В. Болезни поведения.- М.: Дрофа, 2002.- с.103-122
2. Подростки и наркотики // Иваницкая Е.Н. Алкоголь, курение, наркотики: как выстроить систему эффективной профилактики.- Чистые пруды, 2008.-с. 17-28
- 3.Наркомания: Причины, последствия, меры защиты./ под ред. А.Н.Горанского.- Тюмень: Изд. Ю Мандрики, 2000.-384с.
4. ХаритоновА.К. Интерактивные формы профилактической и консультативной антинаркотической работы в СМИ и Интернет-сети/ Н. К. Харитонова, А.Ю.Лесогоров, Л.О.Пережогин.- Моск. Гор. Фонд поддержки шк.книгоиздания, 2004.-132с.
5. Вострокнутов Н.В. Антинаркотическая профилактическая работа с несовершеннолетними групп социального риска: М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004.-183с.
6. Братилова Т.И. В семье наркозависимый. Что делать? /Т.И. Братилова, О.П. Починюк, изд.2-е.-Ростов – на Дону: Феникс, 2006.-224с.
- 7.Профилактика наркомании в школе/А.Егоров, И. Ким, В Родионов, А. Сергеев. М.: Чистые пруды, 2005.-32с.
8. Макеева А.Г. Все цвета, кроме черного: пед. профилактика наркотизма школьников: метод. пособие для учителя 7-9кл./А.Г. Макеева; под ред. М.М. Безруких.-М.: Просвещение,2005.-64с.

9. Буянов М.И. Размышление о наркомании: Кн. для учителя.- М.: Просвещение, 1990.-80с.
10. Ураков И.Г. Наркомания: Мифы и действительность.- М.: Медицина,1990.-64с.
- 11.Гурски С. Внимание, родители: наркомания!- М.: Профиздат, 1989.-128с.
12. Левин Б.М. ,Левин М.Б. Наркомания и наркоманы: Кн. для учителя.- М.: Просвещение, 1991.-160с.

#### **СПИД**

1. СПИД // болезни поведения. Колесов Д.В.- М.: Дрофа,2002.- с. 85-93
2. Мое здоровье. Формирование ценностного отношения к здоровью и профилактика ВИЧ/СПИДа у подростков в школе./ Авт. сост. П.П.Кучагашева, Ю.В. Науменко, И.В.Федоскина под ред. Ю.В.Науменко.- М.: Глобус, 2008.- 236с.
3. СПИД – чума XXI века //Здоровый я – здоровая страна/ Сост. Л.Н. Воронцовая, Е.А. Попок.- Минск: Красико-Принт, 2008.-с. 100-105