ГУ «ВИТЕБСКАЯ ОБЛАСТНАЯ БИБЛИОТЕКА ИМ. В.И. ЛЕНИНА»
ОТДЕЛ ПЕРИОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ТАК ЛИ ТРУДЕН ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?

Список литературы к выставке

Витебск, 2008 г.

Жизненный опыт показывает, и каждый может найти множество тому подтверждений, что заботиться о своём здоровье люди обычно начинают только после того, как недуг даст о себе знать. Часто обстоятельства заставляют человека самостоятельно искать путь к выздоровлению или оказывать помощь своим близким в домашних условиях. А ведь можно предотвратить эти заболевания намного раньше, в корне, и для этого не потребуется каких-то сверхъестественных усилий. Нужно всего лишь вести здоровый образ жизни...

1. **Алпатов, Е.** До чего довел прогресс..../ Е. Алпатов // Родная прырода. – 2008. – № 8. – С. 14–15.
Влияние бытовых приборов, компьютера, сотового телефона на здоровье человека.

2. **Андреев, И.** От медицины болезней – к медицине здоровья / И. Андреев // Наука и религия. – 2008. – № 10. – С. 2–5.

3. **Богданова, К.** 5 фитнес-классов в восточном стиле / К. Богданова // Здоровье. – 2008. – № 2. – С. 48–49.
Восточные оздоровительные методики: тай-цзи цюань, Вин Чун, Багуа Джан, Дарума Тайсо, Тай-бо.

4. **Ваккер, А.** Так ли труден здоровый образ жизни? / А. Ваккер // Здоровье и успех. – 2007. – № 5. – С. 4–5.

5. **Вознесенская, О.** Холод, мода и здоровье / О. Вознесенская // Спортивная жизнь России. – 2008. – № 1. – С. 26–28.

6. **Ганчеренок, И.** Ценится дешево, но стоит дорого: здоровое поведение как ключевой фактор здоровья нации / И. Ганчеренок // Беларуская думка. – 2008. – № 7. – С. 46–51.

7. **Горбенко, П.** Валеология и здоровый образ жизни / П. Горбенко // Учитель. – 2005. – № 5. – С. 67–70.
Концепция воспитания здоровой личности.

8. **Гурема, Л.** Зарядка – это маленький подвиг / Л. Гурема // Целитель. – 2007. – № 4. – С. 20–21.
О необходимости утренней зарядки.

9. **Гурова, Е.В.** Живем по часам / Е.В. Гурова // Женское здоровье. – 2008. – № 7. – С. 32–33.
Какие часы благоприятны для принятия пищи, лекарств, измерения температуры, посещния стоматолога и др.?

10. **Данишевский, К.** Здоровое питание: правда, слухи, мифы / К. Данишевский // АиФ. Здоровье. – 2007. – № 22 (май). – С. 13.

11. **Дубин, В.** Гимнастика фараонов / В. Дубин // Целитель. – 2007. – № 5. – С. 5–6.
Комплекс оздоровительных упражнений.

12. **Желтухина, Е.** Метеонезависимость: как пережить плохую погоду / Е. Желтухина // Здоровье от природы. – 2008. – № 11. – С. 58.

13. **Забегайлова, С.** Потомки Ильи Муромца / С. Забегайлова // Мой кроха и Я. – 2007. – № 3. – С. 58–62.
Об опасности малоподвижного образа жизни у детей и необходимости умеренной физической нагрузки.

14. **Калинина, М.** Быть здоровыми должны взрослые и дети / М. Калинина // Минская школа сегодня. – 2008. – № 5. – С. 42–51.
Роль семьи в укреплении здоровья детей.

15. **Карклиня, Л.** Попробуйте сделать так / Л. Карклиня // Целитель. – 2008. – № 8. – С. 13–15.
Рекомендации по здоровому образу жизни.

16. **Коноплянов, М.В.** Философия здоровья / М.В. Коноплянов // Хозяин. – 2008. – № 8. – С. 40–41.

17. **Лапенкова, Н.** Три фактора риска / Н. Лапенкова // Спортивная жизнь России. – 2007. – № 4. – С. 25–26.
Советы как сохранить свое здоровье.

18. **Лаптев, А.** Досье на самого себя / А. Лаптев // Целитель. – 2007. – № 2. – С. 38–39.
Тесты, позволяющие оценить физическое состояние своего организма.

19. **Лисовенко, И.** Каноны здоровья / И. Лисовенко // Спортивная жизнь России. – 2007. – № 6. – С. 19–20.
Статья посвящена школе здоровья Г. Шелтона.

20. **Мархоцкий, Я.** Что такое быть здоровым / Я. Мархоцкий // Медицинский вестник. – 2007. – 2 августа. – С. 11.

21. **Медведева, И.** Наше новое "всё" / И. Медведева // Молодая гвардия. – 2007. – № 3. – С. 96–121.
Является ли здоровье самой главной ценностью человеческой жизни?

22. **Найдин, В.** Десять тысяч шагов к здоровью: [ходьба] / В. Найдин // Будь здоров!. – 2008. – № 10. – С. 3–6.

23. **Наталевич, О.** Здоровый. Успешный. Человек / О. Наталевич // Секретарское дело. – 2008. – № 10. – С. 55–60.
О здоровом образе жизни.

24. **Оздоровительная** система тенги // Целитель. – 2008. – № 2. – С. 14.

25. **Парадоксы** омоложения // Здоровье от природы. – 2007. – № 2. – С. 44–60.
Геронтология. Основные принципы и приемы продления активной и здоровой жизни. Китайская, японская, латиноамериканская программы омоложения.

26. **Петрова, О.В.** Как дожить до ста лет? / О.В. Петрова // Женское здоровье. – 2008. – № 8. – С. 82–83.
Здоровое питание по программе Хироми Шинья.

27. **Плыви в потоке** // Здоровье от природы. – 2007. – № 3. – С. 34–39.
Расслабление и снятие стресса при помощи древней китайской гимнастики тай-чи.

28. **Подключайтесь!** // Здоровье от природы. – 2007. – № 12. – С. 72–76.
О профилактике депрессий.

29. **Полонская, Н.** Послушайте валеолога / Н. Полонская // Физкультура и спорт. – 2007. – № 12. – С. 26–27.
Рекомендации для родителей часто болеющих детей.

30. **Ревзон, А.** Ступеньки к здоровью: методические советы решившим выйти на тропу оздоровительного бега / А. Ревзон // Целитель. – 2008. – № 8. – С. 16–17

31. **Розенова, М.И.** Любовь, образование и здоровье нации / М.И. Розенова // Личность. Культура. Общество. – 2007. – Т. 9, вып. 1. – С. 337–347.
Статья посвящена проблеме сохранения психологического здоровья общества.

32. **"Русская здрава"** // Целитель. – 2008. – № 2. – С. 14.
Метод оздоровления организма.

33. **Свет, Т.** Путь к красоте и здоровью / Т. Свет // Будь здоров!. – 2007. – № 10. – С. 68–73.

Об эффективном комплексе оздоровления "Свет" для женщин.

34. **7 способов** замедлить темп жизни... чтобы обрести счастье // Здоровье от природы. – 2008. – № 6. – С. 78–81.
Рецепт хорошего самочувствия.

35. **Скрибук, Н.А.** Здоровье – высшая национальная ценность / Н.А. Скрибук // Сацыяльна–педагагічная работа. – 2007. – № 3. – С. 60–64.

36. **Тарасов, Е.** Метеострессы. С ними можно бороться! / Е. Тарасов // Спортивная жизнь России. – 2008. – № 7. – С. 26–28.
Влияние погоды на организм человека.

37. **Сойкин, И.** Будем здоровы! /И. Сойкин // Москва. – 2007. – № 4. – С. 228–236.
Взгляд на взаимосвязь духовного состояния человека и его телесных болезней.

38. **Трескунов, К.** Еще раз о живой энергии / К. Трескунов // Физкультура и спорт. – 2008. – № 5. – С. 10–11.
Образование в организме человека живой энергии при правильном образе жизни.

39. **Ундрицов, И.** Всем качаться! / И. Ундрицов // АиФ. Здоровье – 2008. – № 36 (сентябрь). – С. 12.
Чем полезны силовые нагрузки.

40. **Хузмиев, М.** Активационная терапия /М. Хузмиев // Физкультура и спорт. – 2008. – № 4. – С. 10–11.
Укрепление здоровья с помощью активационной терапии.

41. **Чудаева, И.** Такие важные мелочи / И. Чудаева // Целитель. – 2007. – № 8. – С. 18–19.
Советы натуропата по здоровому образу жизни.

42. **Юрьева,Т.** Каков характер, такова и болезнь / Т. Юрьева // АиФ. Здоровье. – 2008. – № 9 (февраль). – С. 6.

43. **Яковлев, С.** Энциклопедия активного долголетия: феномен долголетия / С. Яковлев // Спортивная жизнь России. – 2007. – № 2. – С. 30–31; Продолж. Начало № 5, 2006.

ТАК ЛИ ТРУДЕН ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?

Список литературы к выставке

2008 г.

Составитель: Г.В. Самохвалова

ГУ «Витебская областная библиотека им. В.И. Ленина»
210601, Витебск, Ленина, 8-а
E-mail: vrlib@lib.vitebsk.net