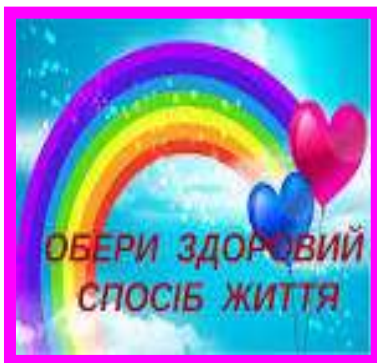




БІБЛІОТЕКА
ЖИТОМИРСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМ. І. ФРАНКА

"Здоров'я - запорука успіху"

Інформаційний бібліографічний список



Укладач: бібліотекар
природничого факультету
Бурчинська А. В.

Дата відбору матеріалу:
12.10.15.

Кількість відібраних джерел: 31

Житомир 2015

Здоров'я – це дар природи, який ми мусимо робити власним здобутком. Щоб жити повним, яскравим життям, відчутти усі його смаки, треба бути здоровим. Здоров'я – це зелене світло в цікаве неповторне життя. Здоров'я – це одвічна молодість і свіжість, посмішка на обличчі і бадьорий крок. За молоддю – майбутнє країни. **Здорова молодь – здорове майбутнє.**

Тож ми повинні заохочувати юнацтво до активного, здорового способу життя, аби будувати міцну і щасливу націю, бо здоров'я – національний скарб. Ми повинні сказати «ні» алкоголю і тютюну, «ні» – наркотикам. Ми мусимо поширювати культ здорового способу життя серед молоді. Бо на її плечах лежить важлива місія, лежить доля усієї держави, витримати яку можуть лише дужі плечі.

Починати треба з себе: навчитись цінувати своє здоров'я, любити себе, не шкодувати часу на фізичні вправи, робити своє життя насиченим і цікавим, жити в пошуку позитивних емоцій і посміхатися собі й оточуючим частіше. А головне: пам'ятати, що здоров'я – найцінніший скарб, без нього немає майбутнього, немає сьогодення. І як казав Генріх Гейне: «Здорові люди люблять життя». А любов до життя – запорука успіху і найбільше щастя.



Турбота про фізичний стан людини набуває особливої значущості в наш важкий з екологічної точки зору час. Все більша кількість людей починає дбайливо ставитися до збереження власного здоров'я, до його поліпшення. Засобом для виконання такого завдання є ведення здорового способу життя.

Для того щоб відповісти на питання про те, що ж таке здоровий спосіб життя, необхідно розглянути всі його складові. Проте можна виділити деякі базові компоненти, на основі яких і будується ведення здорового способу життя.

До них відносяться:

1. Раціональне харчування.
2. Фізична активність.
3. Загальна гігієна організму.
4. Загартовування.
5. Відмова від шкідливих звичок

Список літератури складено на основі каталогів і картотек бібліотеки ЖДУ ім. І. Франка. Список містить 31 джерело інформації (книги, статті з періодичних видань і збірників).

1. Балюк В. І. Здоровий спосіб життя – важливий чинник виховання особистості / В. І. Балюк // Класному керівнику. Усе для роботи : наук.-метод. журн. - 2010. - № 12. - С. 6-8.
2. [Бобрицька В. І. Харчування і здоров'я / В. І. Бобрицька // Валеологія : навч. посіб. : в 2 ч. Ч. 2 / В. І. Бобрицька, М. В. Гриньова та ін. ; за ред. В. І. Бобрицької. – Полтава, 2000. – Розд. У. – С. 7-59.](#)
3. Ганзіна О. Школа проти СНІДу. Молодь в епіцентрі епідемії : вих. год. для учнів 7-8-х кл. / Ольга Ганзіна // Здоров'я та фізична культура. Шкільний світ : газ. для вчителів фізкультури, основ здоров'я, ОБЖ. - 2010. - № 6. - С. 10-11 : табл.
4. [Грибан В. Г. Валеологія : підручник / В. Г. Грибан ; \[рец.: Р. І. Сибірна, П. О. Неруш, О. Є. Самойлов\]. - 2-ге вид., перероб. та допов. - К. : Центр учб. л-ри, 2012. - 337 с. : рис.](#)
5. [Даценко І. І. Гігієна і екологія людини : навч. посіб. / І. І. Даценко ; Львів. держ. мед. ун-т. ім. Д. Галицького. - Л. : Афіша, 2000. - 248 с.](#)
6. Дашко О. Туризм – це здоровий спосіб життя : заняття гуртка / Ольга Дашко // Краєзнавство. Географія. Туризм. Шкільний світ : всеукр. газ. для вчителів. - 2010. - № 12. - С. 21-23 : схеми.
7. Калошин В. Ф. Дванадцять способів стати здоровим / В. Ф. Калошин // Виховна робота в школі : наук.-метод. журн. - 2010. - № 12. - С. 40-43.
8. Коречко Л. Екологічна безпека. Вплив екологічних умов проживання на здоров'я людини : урок з основ здоров'я : 8 кл. / Лідія Коречко // Здоров'я та фізична культура. Шкільний світ : газ. для вчителів фізкультури, основ здоров'я, ОБЖ. - 2010. - № 27. - С. 12-15 : табл.

9. Кушнір Н. І. Поняття про здоров'я та хвороби людини : урок : 9 кл. / Н. І. Кушнір // Біологія : наук.-метод. журн. - 2010. - № 3. - С. 19-21 : табл.
10. Ланько О. Твоє життя – твоє здоров'я, або подорож організмом людини : позакл. захід для учнів 9-11 кл. / Оксана Ланько, Олена Гавриленко // Біологія. Шкільний світ : газ. для вчителів біології. - 2010. - № 29. - С. 3-8 : іл.
11. Леонов О. Раціональний питний режим як складова власного здоров'я / Олексій Леонов // Фізичне виховання в школі : наук.-метод. журн. - 2010. - № 1. - С. 45-48.
12. Лісюк С. Формування здорового способу життя : урок з основ здоров'я : 7 кл. / Світлана Лісюк // Здоров'я та фізична культура. Шкільний світ : газ. для вчителів фізкультури, основ здоров'я, ОБЖ. - 2010. - № 8. - С. 9-12 : схеми.
13. Марків О. Діагностика якості сучасного стану соціально-психологічного здоров'я студентської молоді / Олександра Марків // Вища освіта України : теорет. та наук.-метод. часопис. - 2010. - № 1. - С. 90-96. - Бібліогр.: с. 95-96.
14. Марків О. Комп'ютероманія та її вплив на здоров'я студентської молоді / Олександра Марків // Вища освіта України : теорет. та наук.-метод. часопис. - 2010. - № 2. - С. 85-88.
15. Мельниченко О. Збереження психологічного здоров'я педагога : практикум для молод. учителів / Оксана Мельниченко // Психолог. Шкільний світ : всеукр. газ. - 2010. - № 7. - С. 3-5 : фотогр.
16. Мешко Г. М. Професійне здоров'я очима вчителів сучасної школи / Г. М. Мешко // Практична психологія та соціальна робота = Практическая психология и социальная работа = Applied psychology and social work : наук.-практ. освітньо-метод. журн. - 2010. - № 3. - С. 6-11.
17. [Міхеєнко О. І. Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини : навч. посіб. / О. І. Міхеєнко. - 2-ге вид., перероб. і допов. - Суми : Унів. кн., 2010. - 446 с.](#)
18. Набока Б. С. Філософські аспекти. Проблеми здоров'я та здорового способу життя / Б. С. Набока // Основи здоров'я : наук.-метод. журн. - 2011. - № 1. - С. 5-10.
19. [Носко М. О. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології : підручник / Носко М. О., Данілов О. О., Маслов В. М. ; М-во освіти і науки, молоді та спорту України. - К. : Слово, 2011. - 260, \[1\] с. : табл.](#)

- 20.** Павленко І. О. Фізичне виховання як провідний засіб зміцнення здоров'я майбутніх педагогів / І. О. Павленко, Т. Є. Криводуд, Л. І. Прийменко // Теорія та методика фізичного виховання : наук.-метод. журн. - 2010. - № 10. – С. 44-47.
- 21.** Пазенок А. Конституційне право на охорону здоров'я: сучасний стан та перспективи розвитку / А. Пазенок // Право України : наук.-практ. фахове вид. : юрид. журн. - 2010. - № 3. - С. 120-125.
- 22.** Погоржельська О. В. Токсичний вплив алкоголю на організм людини: причини й наслідки. Здоровий спосіб життя : інтегр. урок з хімії та біол. в 10 кл. / О. В. Погоржельська // Хімія : наук.-метод. журн. - 2010. - № 1. - С. 11-13 : табл.
- 23.** Понікельська Н. Здоровим будь! : вихов. година для учнів старш. класів / Надія Понікельська // Здоров'я та фізична культура. Шкільний світ : газ. для вчителів фізкультури, основ здоров'я, ОБЖ. - 2010. - № 8. - С. 16-19 : фотогр.
- 24.** Сандіровська О. М. Феномен життя і здоров'я людини : [сцен. заходу] / О. М. Сандіровська // Біологія : наук.-метод. журн. - 2011. - № 6. - С. 33-36.
- 25.** Свириденко С. О. Формування основ культури харчування як складової здорового способу життя / Свириденко С. О., Ващенко О. М., Чорновіл О. В. // Початкова школа : наук.-метод. журн. - 2010. - № 2. - С. 54-56.
- 26.** Ткаченко Р. С. Формування здорового способу життя засобами баскетболу / Р. С. Ткаченко // Фізичне виховання в школах України : наук.-метод. журн. - 2011. - № 1. - С. 14-15 : ілюстр.
- 27.** [Толстанов О. К. Здоровий спосіб життя та профілактика ВІЛ/СНІДу : навч.-метод. посіб. / О. К. Толстанов, В. А. Павловський. - Житомир : Полісся, 2007. - 159 с](#)
- 28.** [Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. - М. : Гардарики, 2002. - 446, \[1\] с. : табл., рис.](#)
- 29.** Фіщенко Н. Здоров'я – найбільший скарб кожної людини : вихов. год. / Надія Фіщенко // Початкова школа : наук.-метод. журн. - 2010. – № 5. - С. 34-37.
- 30.** Франчук М. Алкоголізм – ворог здоров'я : сцен. конф. для учнів старш. кл. / Марія Франчук // Здоров'я та фізична культура. Шкільний світ : газ. для вчителів фізкультури, основ здоров'я, ОБЖ. - 2010. - № 35. - С. 15-18 : ілюстр.

31. Черкасова Л. Сучасні і традиційні системи харчування. Основи безпеки харчування : інтегр. урок з основ здоров'я : 8 кл. / Лариса Черкасова, Олена Кузнецова // Здоров'я та фізична культура. Шкільний світ : газ. для вчителів фізкультури, основ здоров'я, ОБЖ. - 2010. - № 2. - С. 17-19.

