

ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Ключевые слова: здоровье; спорт; физическая культура; здоровое питание; профилактика болезней; режим дня; гигиена; психогигиена

Список литературы

1. Бакеренко, Ю. В центре внимания – психическое здоровье / Ю. Бакеренко // Наука и инновации. – 2009. – № 5. – С. 21 – 22.
2. Бардина, Е. Разделяй и властвуй / Е. Бардина // Здоровье. – 2013. – № 9. – С. 62 – 64.
3. Бассук, Шари. Как зарядка творит чудеса / Шари Бассук, Джоан Мэнсон, Тимоти Черч // В мире науки. – 2014. – № 1. – С. 94 – 101.
4. Бацукова, Н. Берегись – «Спайс»! / Н. Бацукова // Здоровы лад жыцця. – 2014. – № 6. – С. 61 – 63. – (У дапамогу педагогу).
5. Бацукова, Н. Неправильные привычки в питании / Н. Бацукова // Здоровы лад жыцця. – 2015. – № 3. – С. 70 – 72. – (У дапамогу педагогу).
6. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – 2-е изд., перераб и доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1990. – 208 с. – (Наука – здоровью).
7. Верещагин, В.Г. Физическая культура индийских йогов / В.Г. Верещагин. – Минск : Полымя, 1982. – 144 с.
8. Винтер, Йозеф. Болезни можно преодолеть / Йозеф Винтер. – Санкт –Петербург : Комплект, 1998. – 216 с.
9. Владиславский, В. О твоём питании, человек / В. Владиславский. – 3-е изд., доп. – Минск : Вышэйшая школа, 1990. – 189 с.
10. Гигиена и экология человека : учеб. пособие / И.И. Бурак [и др.] ; под ред. И.И. Бурака, С.И. Сычика, Л.М. Шевчук. – Минск : Вышэйшая школа, 2015. – 271 с.
11. Горячко, В. Как париться в русской бане / В. Горячко // Здоровы лад жыцця. – 2016. – № 7. – С. 66 – 67. – (У дапамогу педагогу).
12. Довженко, В.Р. И проживете Тицианов век: исцеление от алкоголизма, табакокурения, наркомании / В.Р. Довженко, А.В. Довженко. – Минск : Полымя, 2001. – 239 с.

13. Дэвидсон, Ричард. Как эмоции управляют мозгом. Измените свои эмоции, и вы измените свою жизнь / Ричард Дэвидсон, Шарон Бегли. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2012. – 256 с.

14. Если хочешь быть здоров : [сборник статей] / сост. А. Исаев. – Москва : Молодая гвардия, 1987. – 367 с. – (Библиотека молодой семьи).

15. Есть чтобы жить, а не жить чтобы есть / Г. Шелтон [и др.] ; сост. А.А. Кузьменко, А.Т. Кузьменко. – Киев : Колаж, 1992. – 207 с.

16. Жарко, В.И. Здоровье людей – инвестиции в будущее / В.И. Жарко // Беларуская думка. – 2015. – № 9. – С. 64 – 68.

17. Жукова, О.Т. Научитесь плавать / О.Т. Жукова. – Москва : Физкультура и спорт, 1964. – 80 с.

18. Журавлев, Е.П. Ежедневная гимнастика для мужчин / Е.П. Журавлев. – Москва : Физкультура и спорт, 1964. – 98 с.

19. Земсков, Л.Н. Преодоление. Записки психиатра / Л.Н. Земсков. – Ленинград : Лениздат, 1991. – 175 с.

20. Зимянина, О. Средства гигиены полости рта, виды зубных щеток и паст / О. Зимянина // Здоровы лад жыцця. – 2016. – № 6. – С. 64. – (У дапамогу педагогу).

21. Ильченко, Е. Сказка о потерянном времени / Е. Ильченко // Здоровье. – 2013. – № 10. – С 62 – 65.

22. Информационно-справочные материалы по классификации, кодировке и составу пищевых добавок, штрих-кодам / Milieukontakt Oost-Europa ; МОО Экологическая инициатива Буренко [и др.] ; сост. В.А. Головчиц. – Минск, 2002. – 88 с.

23. Искусство быть здоровым : [сборник] / авт.- сост. А.М. Чайковский, С.Б. Шенкман. – Москва : Физкультура и спорт, 1984. – 375 с.

24. Калугин, А.С. За здоровьем и долголетием / А.С. Калугин. – Минск : Польша, 1984. – 88 с.

25. Квапилик, Йозеф. Спортивный массаж для каждого / Йозеф Квапилик. – Минск : Польша, 1989. – 110 с. – (За здоровьем и долголетием).

26. Кларк, Л. SOS. Обуздай свои эмоции. Как справиться с тревогой, гневом и депрессией / Линн Кларк. – Москва : Астрель : АСТ, 2007. – 301 с.

27. Климова, В.И. Человек и его здоровье / В.И. Климова. – Москва : Знание, 1986. – 192 с. – (Наука и прогресс).

28. Ключников, С.Ю. Пьянство. Программа спасения / С.Ю. Ключников. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 192 с. – (Исцели себя сам).



29. Колешко, В.М. Мобильные телефоны, смартфоны и старение организма / В.М. Колешко, Е.А. Воробей, Н.А. Хмурович ; под ред. В.М. Колешко. – Минск : БНТУ, 2011. – 315 с.

30. Коршунов, А.М. Секреты долгой молодости профессора Никитина / А.М. Коршунов. – Москва : Советский спорт, 1990. – 32 с. – (Физкультура для здоровья).

31. Купчинов, Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи : учебное пособие / Р.И. Купчинов. – Минск : УП «ИВЦ Минфина», 2004. – 211 с.

32. Куценко, Г.И. Книга о здоровом образе жизни / Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков. – Москва : Профиздат, 1987. – 256 с.

33. Лаптев, А.П. Азбука закаливания / А.П. Лаптев. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 96 с. – (Физкультура и здоровье).

34. Лаптев, А.П. Закаливайтесь на здоровье / А.П. Лаптев. – Москва : Медицина, 1991. – 160 с.

35. Миронов, В.М. Сегодня утром, завтра и ежедневно / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль. – Минск : Полымя, 1988. – 79 с. – (За здоровьем и долголетием).

36. Некрашевич, А.В. Белорусское здравоохранение в рамках развития ЕЭП / А.В. Некрашевич. – Экономический бюллетень. – 2013. – № 9. – С. 36 – 43.

37. Олешкевич, Е. Что такое экология души? / Е. Олешкевич // Здоровы лад жыцця. – 2013. – № 6. – С.6 – 9. – (У дапамогу педагогу).

38. Пахомов, Г.Н. Как сохранить зубы здоровыми и красивыми / Г.Н. Пахомов, С.А. Дедеян. – Москва : Медицина, 1987. – 80 с.

39. Поэма о спорте : [фотоальбом] / сост. О. Айзман, А. Руденко. – Москва : Физкультура и спорт, 1982. – 144 с.

40. Рейзин, В.М. Гимнастика и здоровье / В.М. Рейзин. – Минск : Полымя, 1984. – 96 с.

41. Самоукина, Н.В. Психология оптимизма / Н.В. Самоукина. – Москва : Издательство Института психотерапии, 2001. – 240 с.

42. Сергеева, Т. Время есть мясо / Т. Сергеева // Здоровье. – 2013. – № 11. – С. 128 – 132.

43. Сермеев, Б.В. Женщинам о физической культуре / Б.В. Сермеев. – Киев : Здоровья, 1991. – 190 с.

44. Ситникова, С. Здоровый образ жизни – путь к успеху / С. Ситникова, Т. Павлюченко // Здоровы лад жыцця. – 2013. - № 5. – С. 7–8. – (У дапамогу педагогу).

45. Скурихин, И.М. Как правильно питаться / И.М. Скурихин, В.А. Шатерников. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Агропромиздат, 1986. – 256 с.



46. Сорока, Н.Ф. Питание и здоровье / Н.Ф. Сорока. – Минск : Беларусь, 1994. – 350 с.
47. Стиггольд, Р. Утро вечера мудренее / Р. Стиггольд // В мире науки. – 2015. – № 12. С.30 – 36.
48. Стоппард, Мириам. Бросим курить / Мириам Стоппард. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 80 с. – (Физкультура и спорт).
49. Трезвенность – норма жизни / сост. В.А. Толкачев, Т.А. Щередина. – Минск : УП «Технопринт», 2002. – 128 с.
50. Уманский, К.Г. Берегите нервы / К.Г. Уманский. – Москва : Физкультура и спорт, 1997. – 350 с.
51. Учись быть здоровым / Р.Г. Жбанков [и др.] ; под ред. Р.Г. Жбанкова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Полымя, 1984. – 143 с.
52. Уэйд, Пол. Тренировочная зона. Секретная система физических тренировок / Пол Уэйд. – Санкт-Петербург : Питер, 2013. – 288 с.
53. Физическая культура студента : [учебное пособие] / М. Я. Виленский [и др.] ; под ред. В.И. Ильинича. – Москва : Гардарики, 2003. – 448 с.
54. Фурманов, А.Г. Здоровый образ жизни. 15 уроков по профилактике вредных пристрастий : метод. пособие / А.Г. Фурманов, Ю.Н. Князев. – Минск : Тесей, 2003. – 59 с.
55. Хажиллина, И.И. Профилактика наркомании: модели, тренинги, сценарии / И.И. Хажиллина. – Москва : Издательство Института психотерапии, 2002. – 228 с.
56. Хамм, М. Здоровое питание с мясом и без него / М. Хамм. – Москва : Сигма-пресс, 1997. – 112 с. – (Справочник здоровья).
57. Хей, Л. Настройся на здоровую жизнь / Л. Хей. – Москва : ОЛМА-ПРЕСС, 2006. – 192 с. – (Здоровье и счастье в моих руках).
58. Цельтнер, Р. Раздельное питание / Р. Цельтнер. – Москва : Сигма-пресс : Феникс, 1997. – 96 с. – (Справочник здоровья).