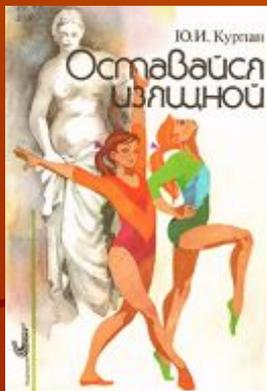


Муниципальное бюджетное учреждение культуры  
«Бутурлинская межпоселенческая центральная  
библиотечная система»  
Каменищенский филиал № 9



# Книжная выставка «Азбука здоровья»



# РЕКЛАМА

**Вы занимаетесь спортом?  
Хотите быть сильными и ловкими?  
Желаете сохранить здоровье?  
Специально для Вас наша библиотека  
Представляет Выставку 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...**

**Всех любителей здорового образа жизни  
Мы рады видеть в нашей библиотеке.**

# Краткий обзор литературы книжной выставки «Азбука здоровья».

Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья. Так и я обращаюсь к вам: здравствуйте, ребята!

Ребята! Здоровье очень важно, ведь если человек часто болеет, он не может нормально учиться и работать, у него плохое настроение. Но во многом здоровье зависит от самого человека, от того, как он о нем заботится, от образа жизни.

В любом возрасте хочется быть красивыми и стройными. Глядя в зеркало, вы сравниваете себя с участниками конкурсов красоты, популярными актерами, известными спортсменами. И, сознайтесь, сравнение часто оказывается не в вашу пользу. У многих из вас неправильная осанка, ломкие волосы, плохая кожа...

Почему? Ответьте на эти вопросы: как часто, когда и сколько времени вы бываете на свежем воздухе, занимаетесь физкультурой и спортом, проводите у телевизора – и станет ясно, что большинство из вас ведет неправильный, нездоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни подразумевает правильную организацию питания, равномерные физические нагрузки, регулярный отдых – в общем, все то, что поддерживает и укрепляет организм.



# «Азбука здоровья».



Представляю вам выставку книг

## «Азбука здоровья».

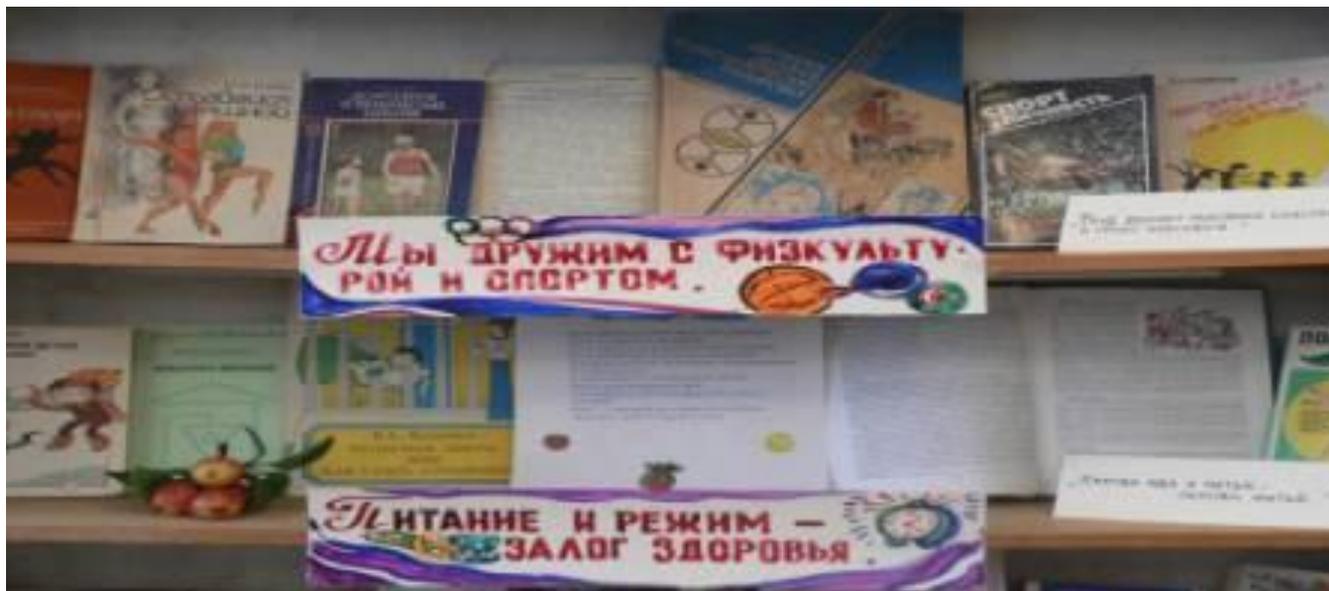
Книги на книжной выставке помогут вам решить проблемы, связанные с вашим здоровьем и внешностью.

**В разделе «Если хочешь быть здоров – закаляйся»** представлены книги о том, как укреплять и сохранять здоровье.

Из истории известно, каким закаленным был русский полководец Александр Васильевич Суворов. А ведь от рождения он был слабым и хилым ребенком. Люди еще с древности понимали, что необходимо закаляться. На Руси в IX веке купались зимой в проруби. Закаливание делает не только тело сильным, но и дух здоровым. Оно укрепляет мышцы и иммунитет, а нервную систему учит противостоять перегрузкам и стрессам. Но прежде чем приступить к закаливанию, необходимо усвоить пять важных правил. Об этих правилах вы узнаете, когда прочтаете книги: «Шаг за шагом» Н.Коростелева, «Если хочешь быть здоров» и др.

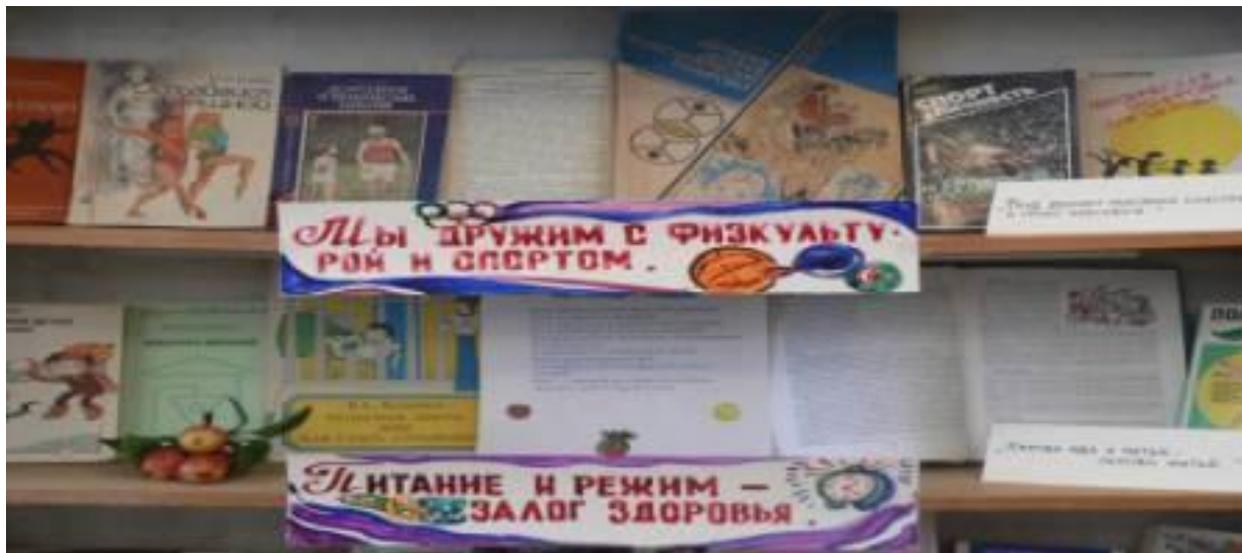
Конечно, чтобы не болеть, без физкультуры и занятий спортом не обойтись.

# «Азбука здоровья».



В разделе «Мы дружим с физкультурой и спортом» представлены книги по физическому самовоспитанию, как стать красивыми, стройными, а значит здоровыми. Врач Древней Греции Гиппократ указывал, что без физической нагрузки человек не может быть здоровым. Мышцы атрофируются, человек становится хилым, физически слабым, а тело бесформенным и некрасивым. Предупредить это могут занятия физкультурой и спортом.

# «Азбука здоровья».



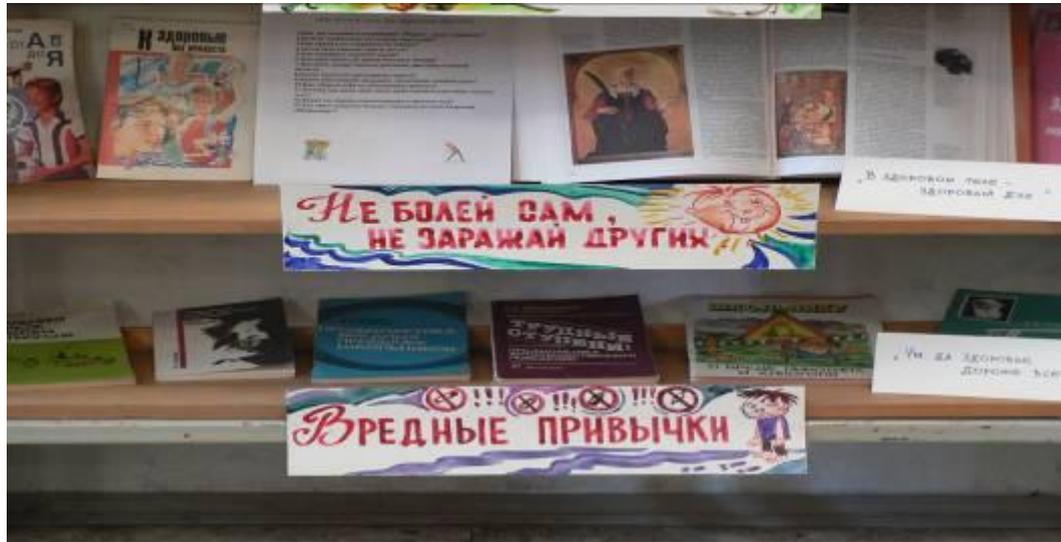
Если физические упражнения – это одна половина секрета достижения продолжительной, здоровой, физически активной и полноценной жизни, то вторая половина – это правильное и сбалансированное питание. Ещё 24 столетия назад был известен один из важнейших житейских законов: хорошее здоровье немислимо без правильного питания. Гиппократ говорил об этом так: «Наши пищевые вещества должны быть лечебным средством, а наши лечебные средства должны быть пищевыми веществами». Об этом – **в разделе «Питание и режим – залог здоровья»**. В разделе представлена литература, позволяющая правильно подходить к вопросу питания, выбора пищи, соблюдения режима питания.

# «Азбука здоровья».



Важное значение в рационе принадлежит витаминам. Без витаминов обеспечить полноценное здоровье невозможно. **В разделе «Витамины – источник здоровья»** представлены книги, рассказывающие о целебных свойствах овощей и фруктов, как основного источника витаминов.

# «Азбука здоровья».



Здоровый образ жизни – отличная защита от болезней. **В разделе «Не болей сам, не заражай других»** представлены книги, в которых вы узнаете об особенностях своего организма, о том, как нужно заботиться о своем здоровье, чтобы не болеть, расти крепкими и здоровыми, как сберечь зрение и слух, и многое другое.

Надо коснуться и так называемых вредных привычек. Впрочем, хорошо известно, чем опасны для человека табак, алкоголь, наркотики. Однако, к сожалению, не все серьезно осознают угрозу.

**В разделе «Вредные привычки»** представлены книги, которые содержат сведения о вредных привычках и рекомендации по их профилактике.

# «Азбука здоровья».



Итак, книги, представленные на выставке помогут вам научиться ценить, сохранять и укреплять здоровье. Здоровье – это красота. Так будьте же всегда красивыми, не растрачивайте попусту то, что дано вам природой и что является главным богатством человека!

Как всегда, права народная пословица: «Деньги – медь, одежда – тлен, а здоровье всего дороже».

# Если хочешь быть здоров – закаляйся!

*«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.

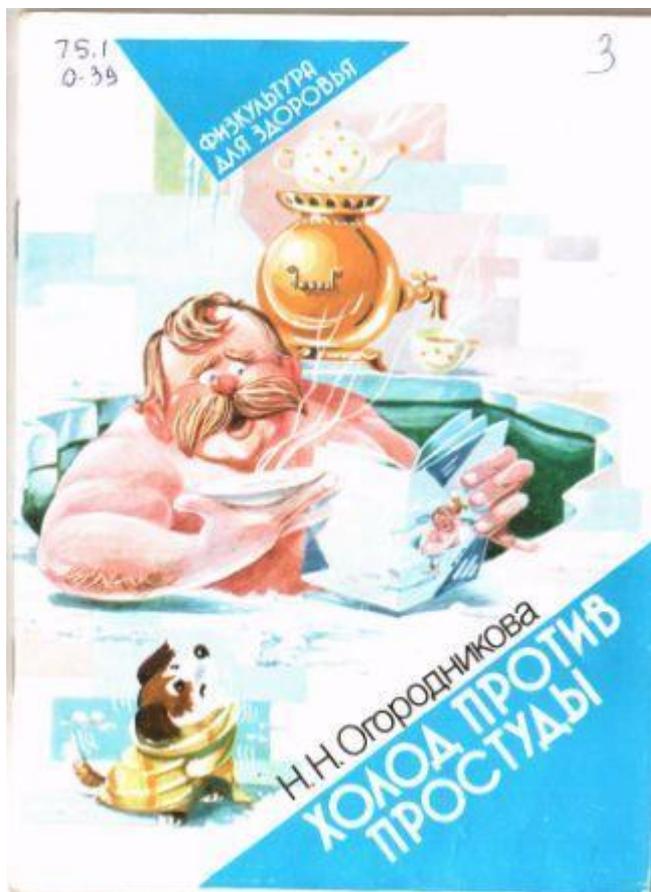
\*Новиков, Ю.В. Азбука здоровья [Текст] / Юрий Новиков.– Тула: Приок. кн. изд-во, 1991.-208 с.

Огородникова, Н.Н. Холод против простуды [Текст] / Нина Огородникова. – М.: Советский спорт, 1990. – 48 с, ил.

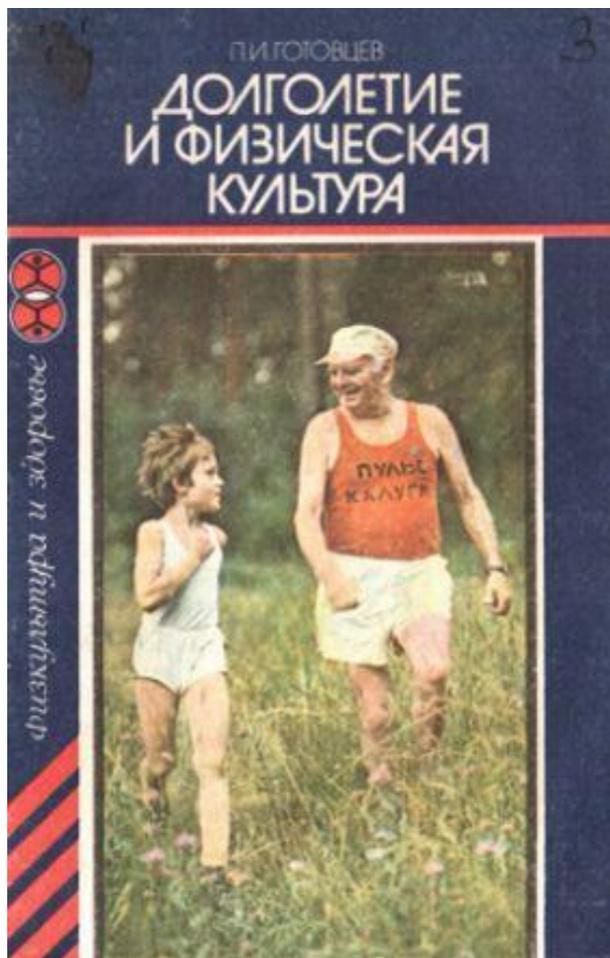
Физическая культура в семье [Текст] . - 4 –е изд., перераб. / Сост.

А.Светов, Н.В. Школьников. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 398 с., ил.

\* Физическая культура [Текст] : Учеб. 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.



# Мы дружим с физкультурой и спортом.



*«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] / Борис Никитин, Лена Никитина. – 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.

# Питание и режим – залог здоровья

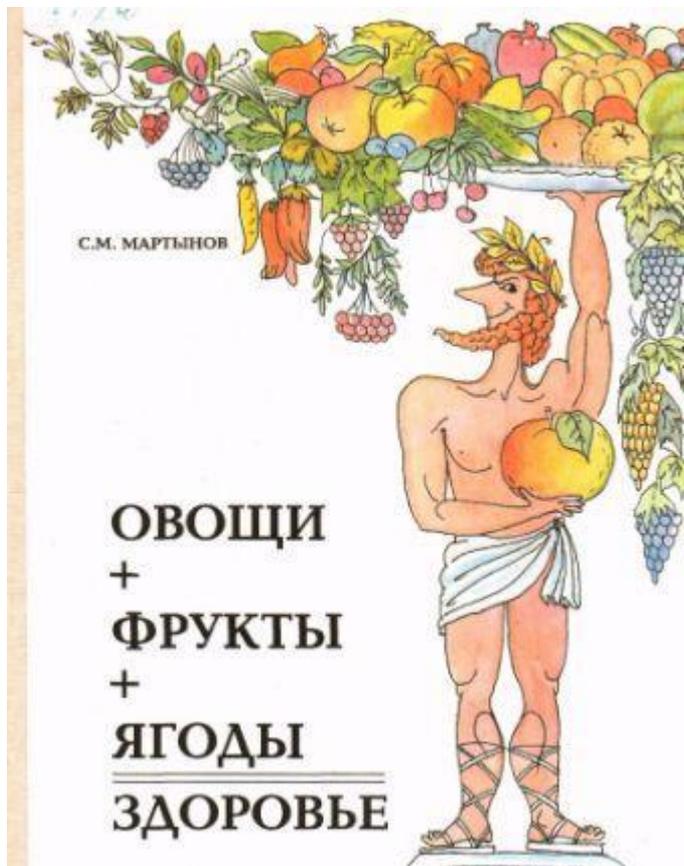


## «Какова еда и питьё – таково житьё»

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 экореконструкции «Зеленый дом» здоровья, [2001?]. – 68 с.
- \* Шатерников, В.А. «...От семи недугов» [Текст] / Валерий Шатерников. – М.: Сов.Россия, 1986. – 80 с.

# Витамины – источник здоровья



*«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 ; [пер. с англ. Е.И.Незлобиной]. – 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.

# Не болей сам, не заражай других

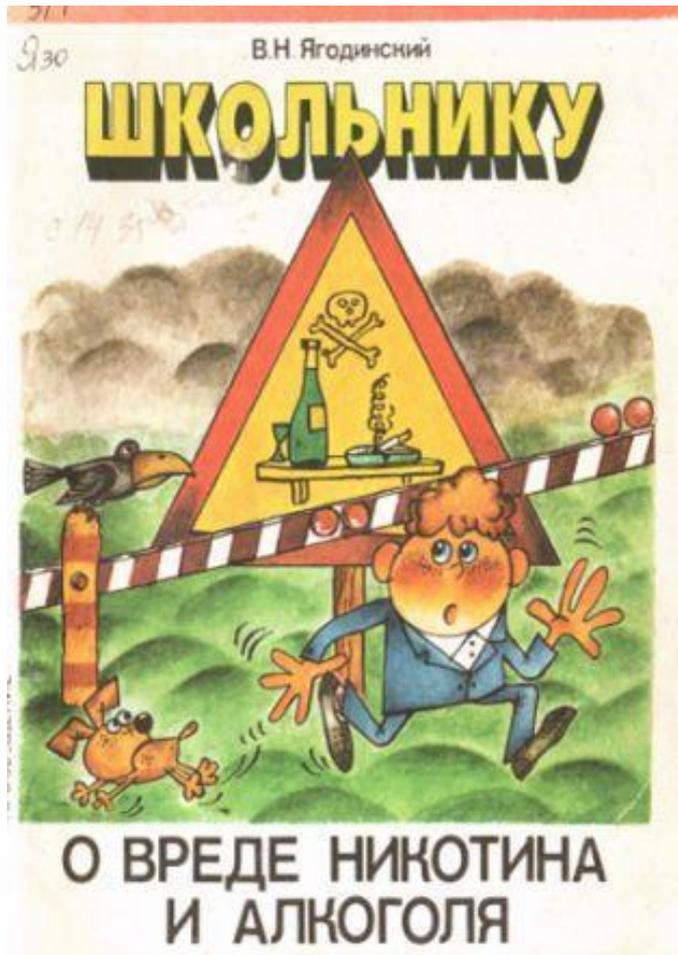


## «В здоровом теле - здоровый дух»

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. Ч.1. Происхождение и природа человека. Как работает тело. Искусство быть здоровым / Глав.ред. В.А.Володин. – М.: Аванта+, 2002. – 464 с.: ил.

# Вредные привычки



## «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., илл.

\*Матвеев, В.Ф. Профилактика вредных привычек школьников [Текст]: кн. для учителя. / Валентин Матвеев, Алексей Гройсман. - М.: Просвещение, 1987. – 96 с.

\*Михайловская, И.Б. Трудные ступени [Текст]: профилактика антиобщественного поведения. / Инга Михайловская, Галина 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. / Виктор Ягодинский.— 2-е изд., перераб.- М.: Просвещение, 1986. – 96 с.: ил.