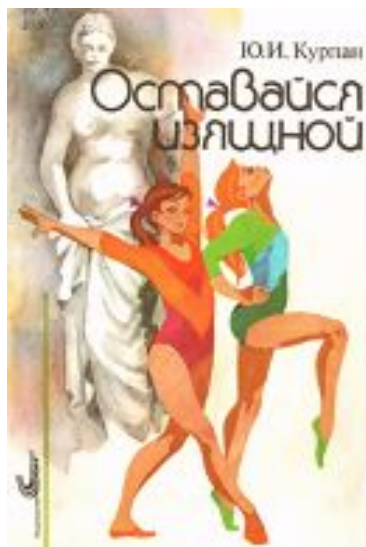


Муниципальное Общеобразовательное Учреждение Средняя
Общеобразовательная Школа №29 города Костромы

*«Библиотека –
территория здоровья»*

Выполнила:
Скрябина Елена Анатольевна,
Заведующий школьной
библиотекой МОУ СОШ №29
города Костромы

Книжная выставка



«Азбука здоровья»



РЕКЛАМА

- *Вы занимаетесь спортом?*
- *Хотите быть сильными и ловкими?*
- *Желаете сохранить здоровье?*

Специально для Вас наша библиотека представляет книжную выставку

«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.

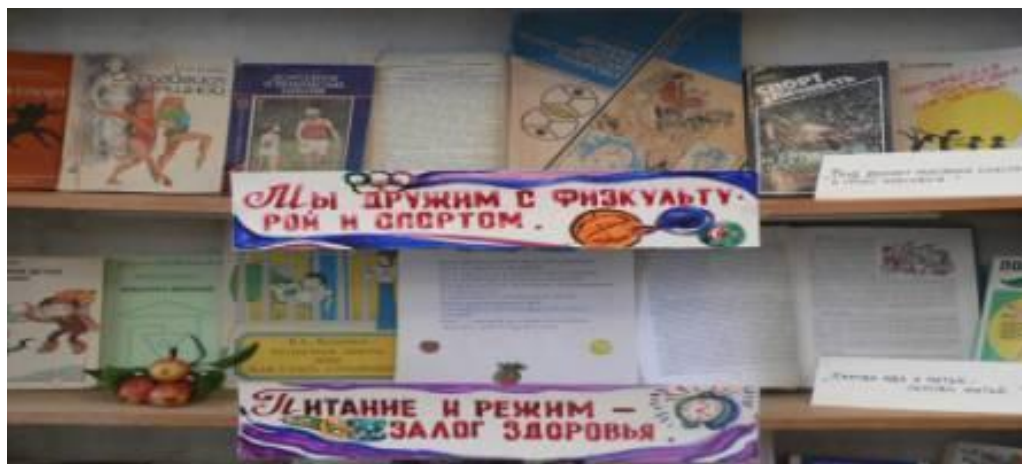
В разделе «Если хочешь быть здоров – закаляйся» представлены книги о том, как укреплять и сохранять здоровье.

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 прочитаете книги: «Шаг за шагом» Н.Коростелева, «Если хочешь быть здоров» и др.

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

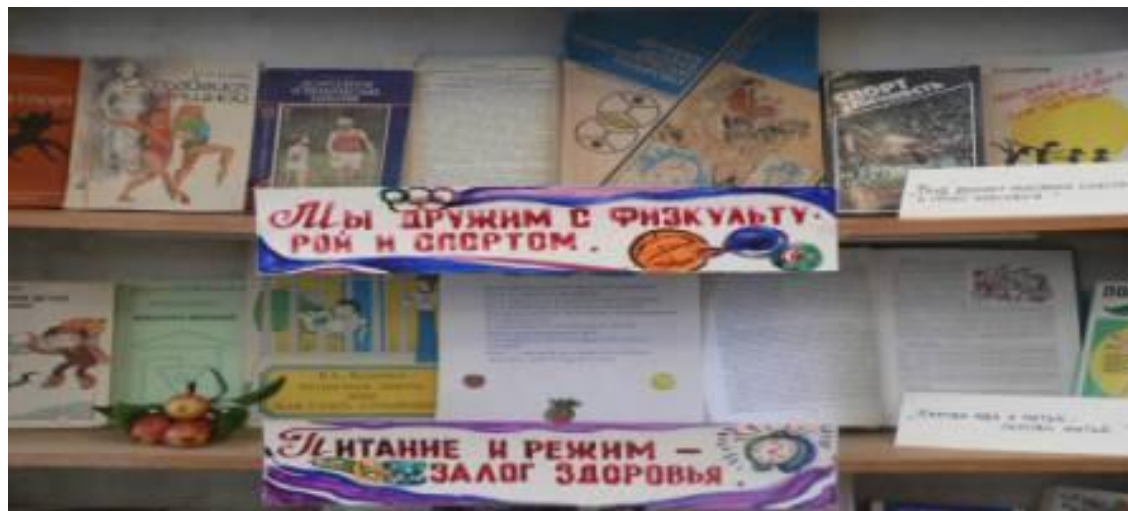


«Азбука здоровья».



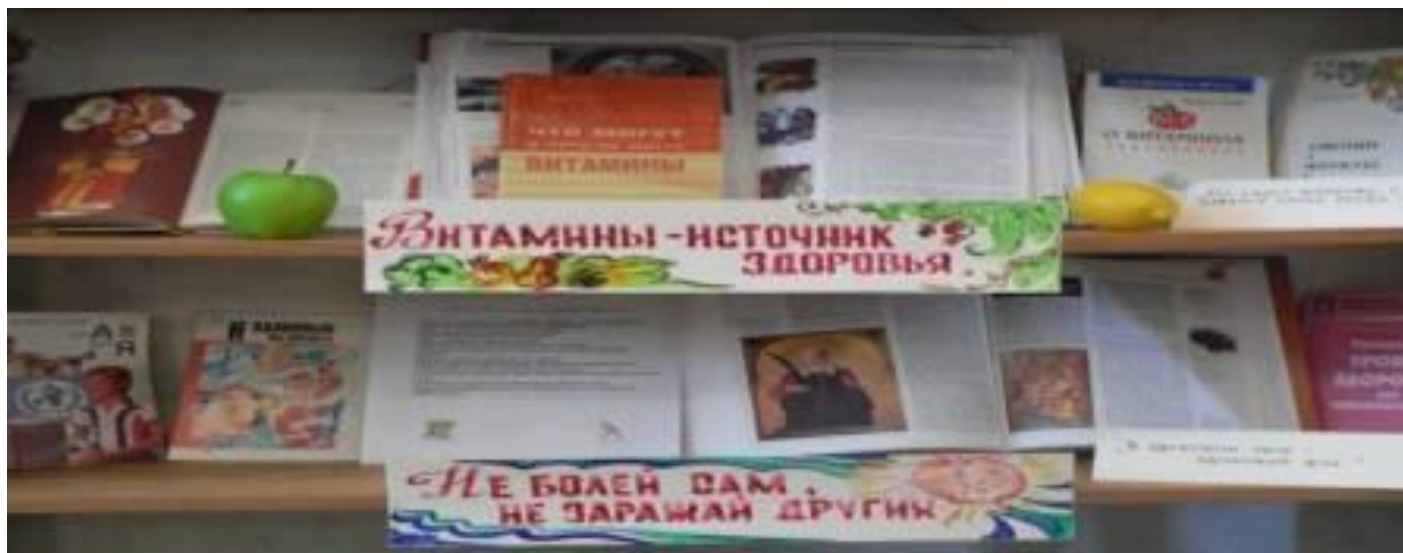
В разделе «Мы дружим с физкультурой и спортом» представлены книги по физическому самовоспитанию, как стать красивыми, стройными, а значит здоровыми. Врач Древней Греции Гиппократ указывал, что без физической нагрузки человек не может быть здоровым. Мышцы атрофируются, человек становится хилым, физически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

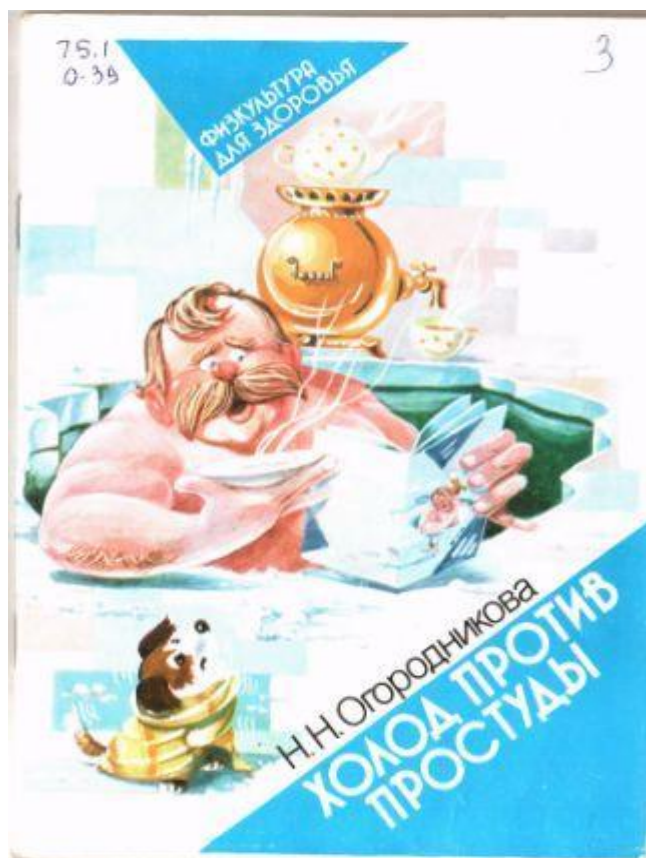
В разделе «Вредные привычки» представлены книги, которые содержат сведения о вредных привычках и рекомендации по их профилактике.

«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!

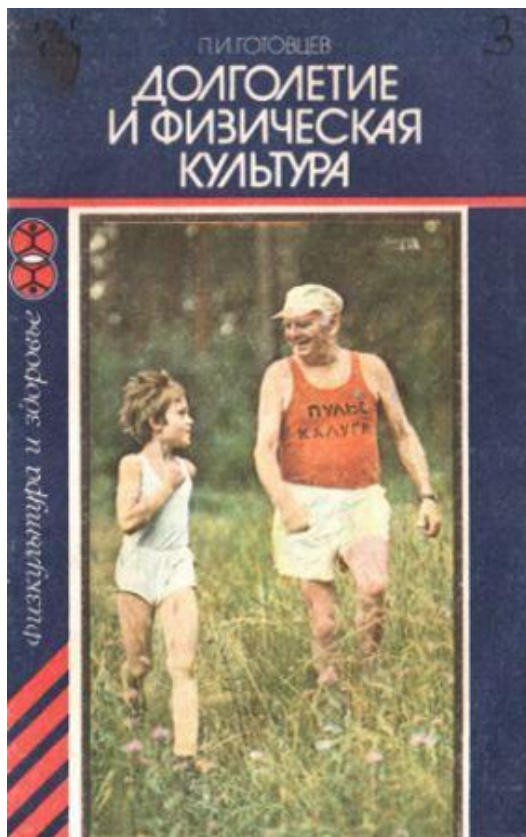


«Чтобы тело и душа были молоды, Ты не бойся ни жары и ни холода»

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

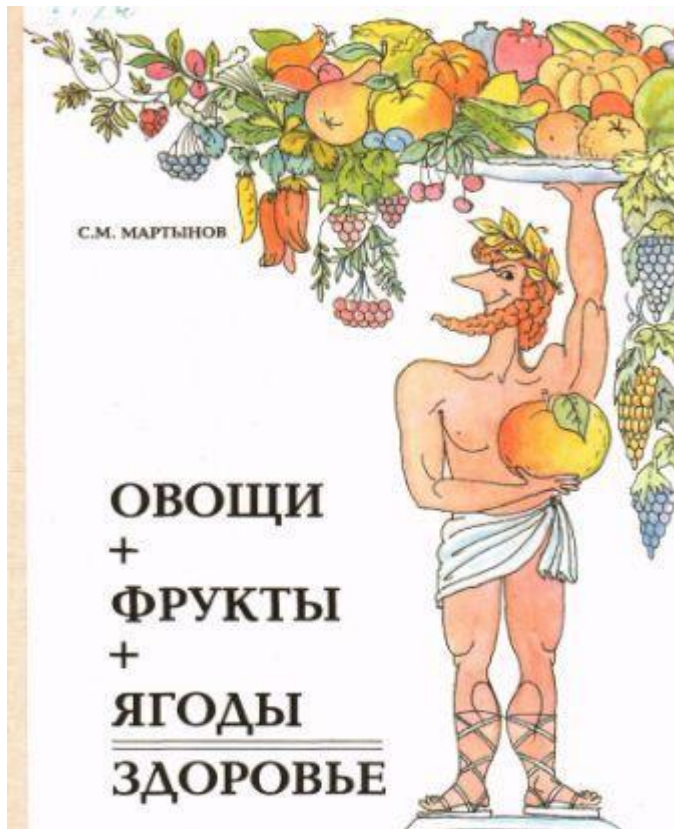


«Какова еда и питьё – таково житьё»

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 экореабилитации «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

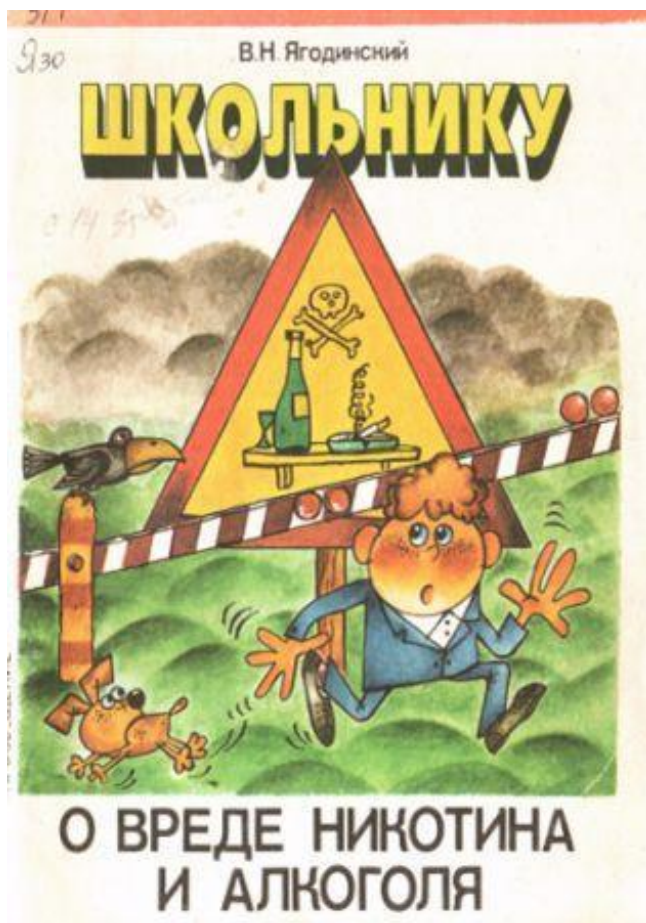


«В здоровом теле - здоровый дух»

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.