

# ПО ПУТИ ЗДОРОВЬЯ

*«Здоровье - это  
тот подарок,  
который человек  
может подарить себе,  
и отнять у самого себя»*

*Ф.де Ларошфуко*

**Обзор книг подготовлен  
заведующей детской библиотеки-филиала №15  
МУК «ЦСДБ г. Ярославля»  
Лузановой Натальей Юрьевной**

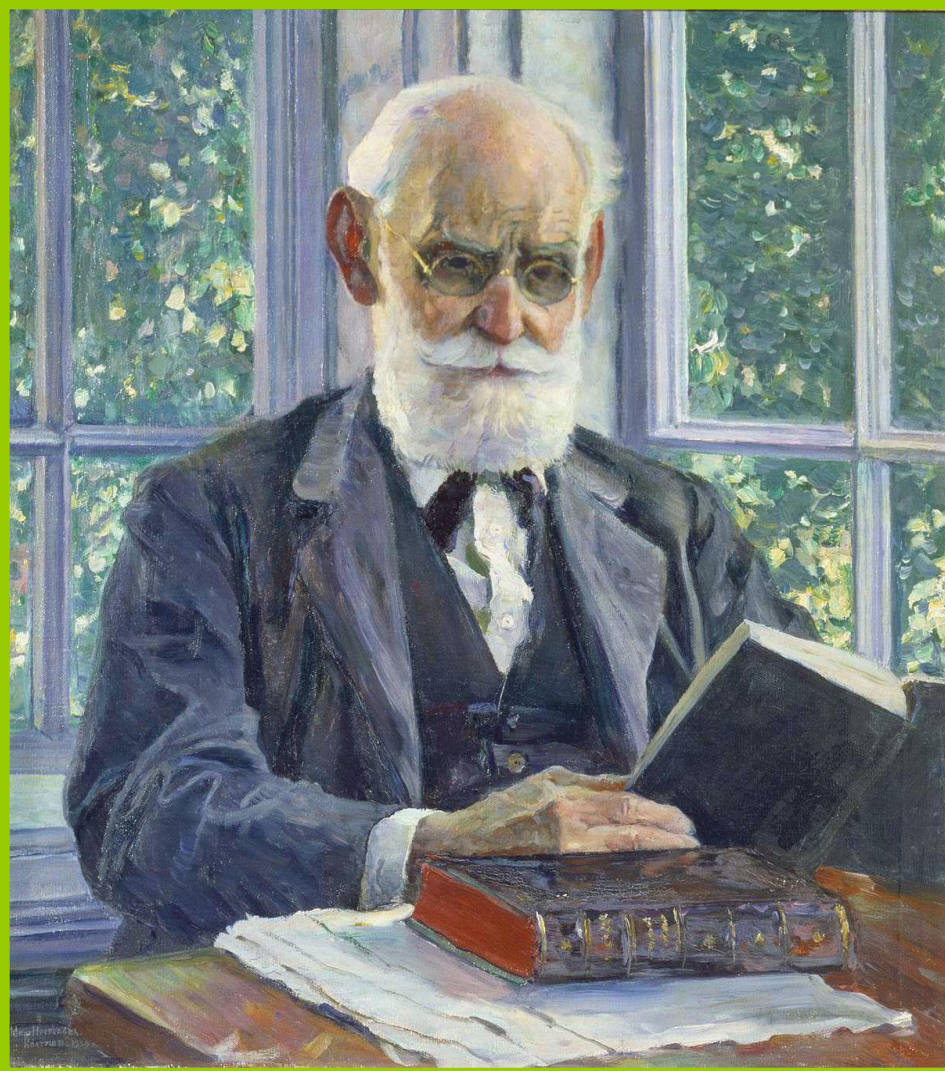
# ДЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА №15 МУК «ЦСДБ г. Ярославля»

## Книжная выставка «По пути здоровья»



**«Человек может прожить более ста лет. Мы сами своей невоздержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры».**

*И.П. Павлов*





# «Человек есть то, что он ест»



**«Человек по своему  
неблагоразумию в еде и питье  
умирает, не прожив и половины  
той жизни, которую мог бы  
прожить. Он потребляет самую  
трудноперевариваемую пищу,  
запивая её ядовитыми  
напитками, и после этого  
поражается, почему не живёт до  
ста лет»**

**П.Брег**

Абрикос. Айва. Ананас. Апельсин. Арбуз. Банан. Баклажан. Виноград. Вишня. Голубика. Грецкий орех. Груша. Дыня. Ежевика. Земляника. Инжир. Кабачок. Калина. Капуста. Карт  
 Клюква. Крыжовник. Кукуруза. Лесной орех. Лимон. Лук. Малина. Морковь. Огурец. Олив  
 Персик. Редис. Редька. Рябина. Свёкла. Слива. Смородина. Спаржа. Томат. Тыква. Фасол  
 Хурма. Черника. Чеснок. Яблоко. Айва. Апельсин. Арбуз. Банан. Баклаж  
 Вишня. Голубика. Горох. Гранат. Грецкий орех. Груша. Дыня. Ежевика. Земляника. Инжир.  
 Калина. Капуста. Картофель. Клубника. Клюква. Крыжовник. Кукуруза. Лесной орех. Лим  
 Морковь. Огурец. Олива. Перец. Персик. Редис. Редька. Рябина. Свёкла. Слива. Смород  
 Томат. Тыква. Фасоль. Финик. Хурма. Черника. Чеснок. Яблоко. Айва. Апельсин. Арбуз. Банан. А  
 Арбуз. Банан. Баклажан. Виноград. Вишня. Голубика. Горох. Гранат. Грецкий орех. Груша.  
 Земляника. Инжир. Кабачок. Калина. Капуста. Картофель. Клубника. Клюква. Крыжовник  
 Лесной орех. Лимон. Лук. Малина. Морковь. Огурец. Олива. Перец. Персик. Редис. Редь  
 Свёкла. Слива. Смородина. Спаржа. Томат. Тыква. Фасоль. Финик. Хурма. Черника. Чесн  
 Абрикос. Айва. Ананас. Апельсин. Арбуз. Банан. Баклажан. Виноград. Вишня. Голубика. П  
 Грецкий орех. Груша. Дыня. Ежевика. Земляника. Инжир. Кабачок. Калина. Капуста. Карт  
 Клюква. Крыжовник. Кукуруза. Лесной орех. Лимон. Лук. Малина. Морковь. Олив  
 Персик. Редис. Редька. Рябина. Свёкла. Слива. Смородина. Спаржа. Томат. Тыква. Фасол  
 Хурма. Черника. Чеснок. Яблоко. Айва. Апельсин. Арбуз. Банан. Баклаж  
 Вишня. Голубика. Горох. Гранат. Грецкий орех. Груша. Дыня. Ежевика. Земляника. Инжир.  
 Калина. Капуста. Картофель. Клубника. Клюква. Крыжовник. Кукуруза. Лесной орех. Лим  
 Морковь. Огурец. Олива. Перец. Персик. Редис. Редька. Рябина. Свёкла. Слива. Смород  
 Томат. Тыква. Фасоль. Финик. Хурма. Черника. Чеснок. Яблоко. Айва. Апельсин. Ананас. А  
 Арбуз. Банан. Баклажан. Виноград. Вишня. Голубика. Горох. Гранат. Грецкий орех. Груша.  
 Земляника. Инжир. Кабачок. Калина. Капуста. Картофель. Клубника. Клюква. Крыжовник  
 Лесной орех. Лимон. Лук. Малина. Морковь. Огурец. Олива. Перец. Персик. Редис. Редь  
 Свёкла. Слива. Смородина. Спаржа. Томат. Тыква. Фасоль. Финик. Хурма. Черника. Чесн

**САМЫЕ ВКУШНЫЕ  
ОВОЩИ  
И ФРУКТЫ**



*"Силы в овощи велики"*



**«Изборник Святослава»**

1073 г.



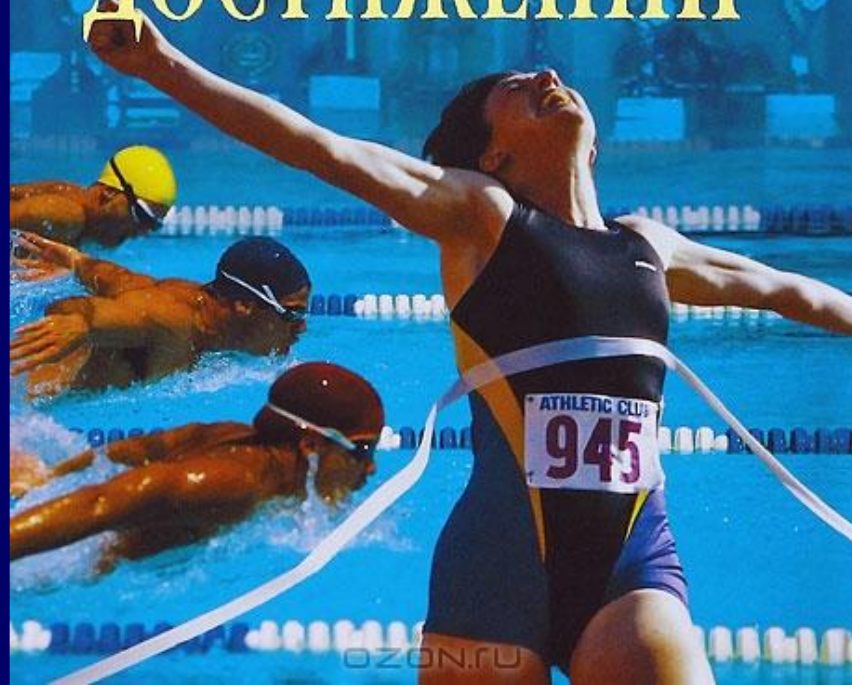


БОЛЬШАЯ  
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ  
СПОРТА

.....◆.....  
ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ

100

# ВЕЛИКИХ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ



# БОДИБИЛДИНГ



ПОЛНОЕ  
ПОСОБИЕ









Ципоркина И. В.  
Кабанов Е. А.

Практическая психология

# ДЛЯ ПОДРОСТКОВ,

ИЛИ

## Вся правда о наркотиках



АСТ  
ПРЕСС



4.200.55  
К 28

**АЛЛЕН КАРР**

**КАК ПОМОЧЬ  
НАШИМ ДЕТЯМ**

**БРОСИТЬ  
КУРИТЬ**



ДОБРАЯ КНИГА

Allen Carr's  
**Easyway**



**А СТОИТ ЛИ КУРЕНИЕ,  
ПЬЯНСТВО ИЛИ  
НАРКОТИКИ ТОГО, ЧТОБЫ  
Я СЛОМАЛ СВОЮ ЖИЗНЬ?**



56.145.021  
С 249

Тамара Свищёва

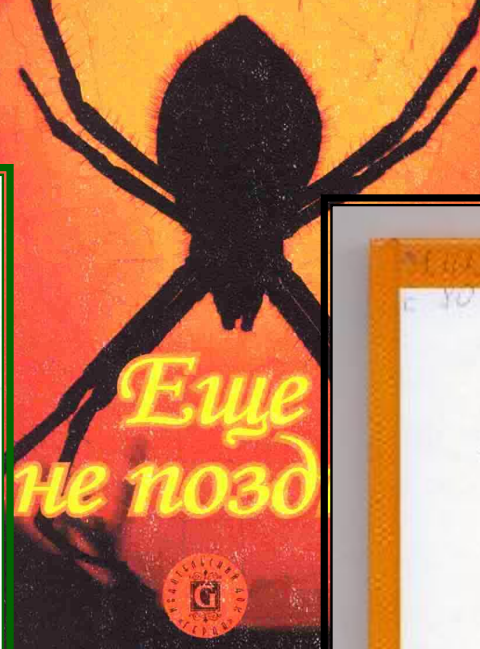
# НАРКОМАНИЯ СТУЧИТСЯ В КАЖДЫЙ ДОМ

*Профилактика и лечение*

*Как изба  
от пагубных*

56.145.021  
Н 294

# НАРКОМАНИЯ



*Еще  
не поздно*



2006

# STOP

БРОСИТЬ - ЛЕГКО!

# КАК БРОСИТЬ НАРКОТИКИ



чем опасны  
наркотики  
как уберечь  
детей  
от наркотиков  
как избавиться  
от тяги  
к воровству



О. Ф. Ерышев

# ЖИЗНЬ БЕЗ НАРКОТИКОВ

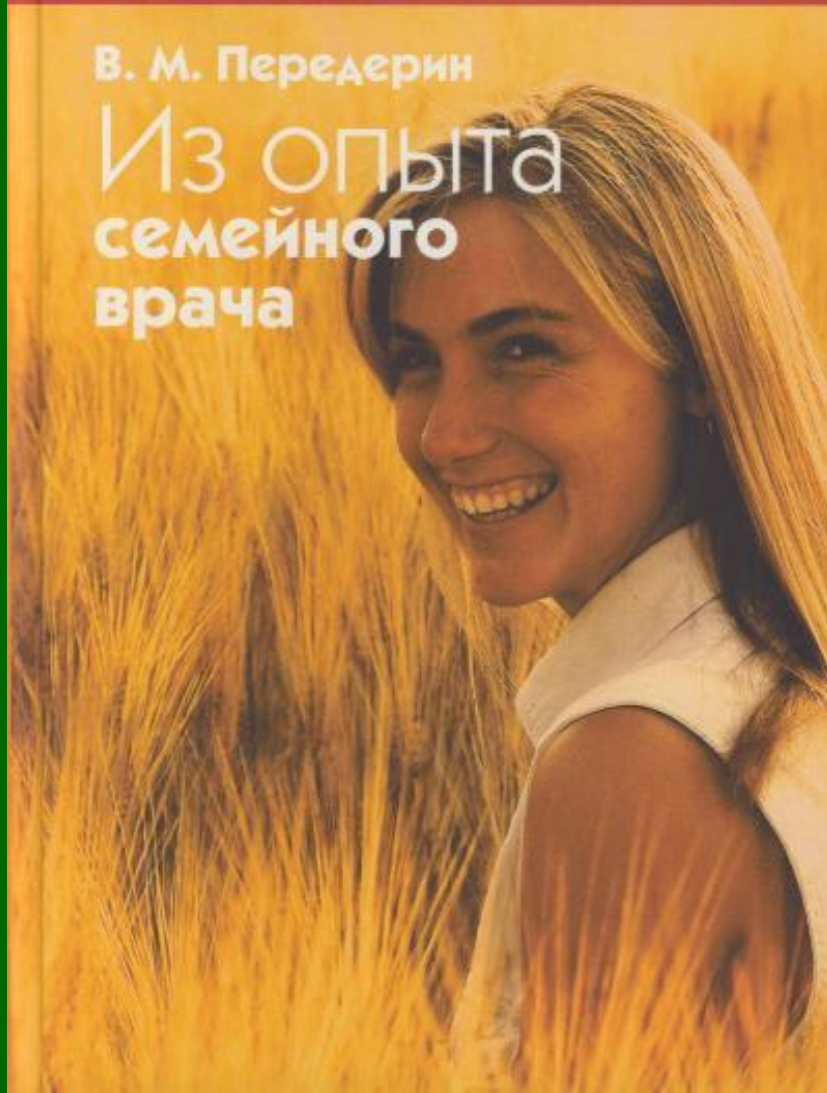




ДОМАШНИЙ ДОКТОР

В. М. Передерин

Из опыта  
семейного  
врача







**Классная  
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ  
ДЛЯ  
Настоящих  
МАЛЬЧИШЕК**

Книга-советчик  
на каждый день

**ВСЁ  
для  
ДЕВОЧЕК**

Книга раскроет тебе  
секреты красоты  
и обаяния.  
Ты узнаешь то...

Узнай о себе  
новенькое...

**ПОЛУЧИТЬСЯ НА 100%**

**КРАСОТА**

все секреты  
как стать красивой  
идеальная форма  
мажера

petrovka.ua



Самое ценное, что есть у человека, - это жизнь, а самое ценное в его жизни – здоровье. Оно дается один раз, и следует беречь его как зеницу ока. Крайне важно заботиться о своем здоровье, заниматься спортом, отказаться от вредных привычек, стремиться к лучшему и развиваться, вести здоровый образ жизни, восстанавливать иммунитет, тренироваться и закаляться.

***БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ, СЧАСТЛИВЫ, КРАСИВЫ И ЧИТАЙТЕ КНИГИ!***



# Список использованной литературы:

- Бодибилдинг. Полное пособие.- Минск: Харвест, 2008.-320 с.
- Большая энциклопедия спорта. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. — 640 с., ил.
- Гросстет Ш. Красота.- М.: Издательство: Махаон,2008.-128 с.
- Ерышев О.Ф. Жизнь без наркотиков.- СПб., М.: Пионер: Астрель : АСТ, 2001. - 159 с. - (Советы психолога).
- Как бросить наркотики.- М.: Издательство Эксмо, 2007.-256 с.
- Карр А. Как помочь нашим детям бросить курить.- М.: «Добрая книга», 2007.-208 с.
- Классная энциклопедия для настоящих мальчишек. Книга-советчик на каждый день.- М.: Издательство: Владис, Рипол Классик,2011.- 480с.
- Малов В.И. 100 великих спортивных достижений.- М.: Вече, 2007.- 432 с.
- Наркомания? Еще не поздно... / Билик В.В., Стребков П.А., Федорова И.В. – М.: Изд. дом Герда, 2006. – 96 с.
- Передерин В.М. Из опыта семейного врача.- М.: Издательство: Терра-Книжный клуб, 2007.- 272 с.
- Самые вкуснее овощи и фрукты.- М.: Белый город, 2011.- 104 с., ил.
- Свищева Т. Я. Наркомания стучится в каждый дом : профилактика и лечение. – М.; СПб. : Диля , 2007.- 416с.
- Узнай о себе новенькое...: Все для девочек»/ Автор-составитель Н.М. Адамчик. - Издательство АСТ, 2008.- 432 с.
- Ципоркина И.В. и Кабанова Е.А. Практическая психология для подростков, или Вся правда о наркотиках.- М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2008.- 288 с.