

Відділ культури і туризму  
виконавчого комітету Славутицької міської ради  
Славутицька міська централізована  
бібліотечна система

## *«Здоров'я не буває багатом»*

До Всесвітнього дня здоров'я

*Бібліографічний покажчик*

Славутич 2015

Даний бібліографічний покажчик підготовлений відділом бібліотечно-бібліографічного обслуговування Загальноміського бібліотечно-інформаційного центру м. Славутича.

Видання присвячене Всесвітньому дню здоров'я та для популяризації здорового образу життя серед молоді.

Покажчик містить видання та статті, розробки уроків, позакласних заходів, сценаріїв, інтернет-ресурси про здоровий спосіб життя.

Матеріал розміщений за розділами в алфавітному порядку.

Посібник розраховано на широке коло читачів.

Укладачі:

Соловйова Л.О., Панова Л.І.  
Янченко О.О.

Комп'ютерний  
набір:

Соловйова Л.О.

Відповідальна  
за випуск:

Портная Н.В.

## **7 правил здорового способу життя**

Здоров'я – комплексний показник стану організму, який залежить від багатьох показників – стану середовища, умов життя, праці, соціального положення людини.

Не можна не відзначити все зростаючий останнім часом інтерес до здорового способу життя. Рано чи пізно починаєш замислюватися, що спосіб життя, який зараз ведеш, не кращим чином позначається на здоров'ї. І добре, якщо це станеться рано

Найчастіше людина починає замислюватися про свій спосіб життя і здоров'я, коли наздоганяє якась проблема, з'являється хвороба чи нездужання. Турбота про своє здоров'я не має бути проблемою, турбота про своє здоров'я повинна бути образом життя. Здоровим способом життя. Пропонуємо Вашій увазі 7 найважливіших правил здорового способу життя.

### **Правило № 1**

Найважливіше при здоровому способі життя – це харчування. Правильне харчування! Більше фруктів і овочів, продуктів, наповнених корисними для нашого організму речовинами. Ніяких гамбургерів, коли, чіпсів та іншої гидоти.

Як говорив сам товариш Гіппократ, їжа повинна бути нашими ліками, а не ліки їжею. В ідеалі, звичайно, потрібно відмовитися від шкідливої їжі назавжди, але ... Але як відмовитися від улюбленої їжі, навіть не найкориснішою, але коханої? Це як будь-яка шкідлива звичка, розумієш, що шкідливо, але відмовитися не можеш. Іноді можна побалувати свій шлунок, але без фанатизму.

### **Правило № 2**

Активність, активність і ще раз активність! Будьте активними, життєрадісними і відкритими до світу. В умовах

постійної зайнятості важко знайти час на походи в спортзал, заняття спортом ... А даремно!

І все-таки, навіть, якщо на спорт часу немає, то піші прогулянки на свіжому повітрі, ранкову пробіжку, зарядки вранці ніхто не відміняв. Ходіть більше пішки, гуляйте у парках та лісах, будьте рухливими.

Від серцево-судинних та інших серйозних захворювань потрібно йти або навіть тікати. У прямому сенсі слова. Рухайтеся назустріч міцному здоров'ю і довголіттю!

### **Правило № 3**

Здоровий спосіб життя жодним чином не сумісний з шкідливими звичками: куріння, вживання алкоголю і тим більше наркоманія. І якщо алкоголь по святах при здоровому способі життя ще можна зрозуміти, то куріння і наркоманія скасовуються повністю.

### **Правило № 4**

Основа здорового способу життя – правильний розпорядок дня. Правильне харчування, фізична активність і відсутність шкідливих звичок при здоровому способі життя – це вже багато чого, але ще не все. При здоровому способі життя обов'язково повинен бути правильний розпорядок дня.

Що значить правильний розпорядок дня? Це, перш за все, 8-ми годинний здоровий сон. Потрібно привчити свій організм лягати і прокидатися в один і той же час, не залежно від того, який день тижня: будній чи вихідний. В ідеалі, звичайно, прокидатися треба без будильника – це означає, що виспалися.

Чому важливо висипатися? Хоча б тому, що існує прямий зв'язок між недосипанням і появою надмірної ваги.

### **Правило № 5**

Одне з найважливіших правил здорового способу життя – це позитивний настрій! Не зациклюйтеся на невдачах і промахах.

Не вийшло встояти перед тортиком або тістечком, ну і Бог з ним! Не варто через це засмучуватися!

І навіть, якщо постійні тренування і дієти не допомагають скинути зайву вагу, це не привід для відчаю! Значить, дієта не та – варто спробувати іншу!

### **Правило № 6**

Здоровий спосіб життя – це так само дбайливе ставлення до себе! Себе треба любити, про себе потрібно піклуватися. Наприклад, під час занять у спортзалі, потрібно думати не про те, щоб швидше піти і рахувати хвилини, а займатися із задоволенням, з думками про те, що кожна вправа підтягує ваші м'язи .... Кожна вправа наближає Вас до ідеалу!

Навряд чи вийде схуднути, якщо постійно ляяти себе: «Я товста!», «Я нічого не можу!». Треба говорити собі: «Я сильна, я впораюся!», «У мене все вийде».

### **Правило № 7**

Вести здоровий спосіб життя легше не поодинці, а в компанії. В ідеалі, звичайно, потрібно, щоб усі навколо дотримувалися такої ж життєвої позиції – разом веселіше і є дух суперництва, наприклад, в позбавленні від зайвої ваги.

Уявіть, що всі навколо ведуть здоровий спосіб життя, всі в прекрасному настрої, бажають один одному тільки добра. З ранку всі домочадці не за ванну лаються, а бажають один одному чудового дня. Ех, не життя, а казка!

Турбота про своє здоров'я не має бути проблемою, це має бути способом життя! Здоровим способом життя. Краще вже бігати на свіжому повітрі, ніж по лікарях!

## Офіційні документи

Про затвердження Державної програми «Репродуктивне здоров'я нації» на період до 2015 року: Постанова Кабміну України від 27 грудня 2006 року № 1849 // Офіційний вісник України. – 2007. – № 2. – С. 129-156.

Про затвердження Загальнодержавної цільової соціальної програми протидії ВІЛ-інфекції/СНІДу на 2014-2018 роки: Закон України від 20 жовтня 2014 р. № 1708-VII // Орієнтир. Інформаційний додаток. – 2014. – 3 грудня. – С. 10-11. // ОВУ. – 2014. – № 91. – С. 15.

Про схвалення Концепції Загальнодержавної програми «Здоров'я 2020: український вимір»: Розпорядження Кабміну України від 31 жовтня 2011 р. № 1164-р // Офіційний вісник України. – 2011. – № 90. – С. 32-35.

## Народна медицина. Нетрадиційні методи лікування

*Книги:*

**Болтарович З.** Українська народна медицина: Історія і практика / З. Болтарович. – К.: Абрис, 1994. – 320 с.

**Джарвис Д. С.** Мёд и другие естественные продукты: Опыт и исследования одного врача / Д. С. Джарвис. – Минск.: Редакция газеты «Звезда», 1993. – 126 с.

Домашний лечебник для женщин и мужчин: Двести двадцать пять способов лечения народными средствами. – Сочи: МП «Сонет», 1992. – 30 с.

**Зубицька Н. П.** Лікуємо нагідками / Н. П. Зубицька, Р. П. Желясків. – Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2003. – 88 с. – (Серія «Таємниці Зеленої планети»).

**Зубицька Н. П.** Лікуємо ромашкою / Н. П. Зубицька, Р. П. Желясків. – Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2003. – 80 с. – (Серія «Таємниці Зеленої планети»).

**Зубицький Д.Н.** Для вашого здоров'я: Поради народних цілителів / Д.Н. Зубицький, Н.П.Зубицька. – К.: «Медекол», «Байда», 1993. – 128 с.

**Іванов Г.А.** Исцеляемся нетрадиционно / Г.А. Иванов. – Донецк: ЧП «Магия», 2006. – 320с.

**Іванов Г.А.** 500 золотых советов целителя / Г.А. Иванов. – Донецк : ЧП «Магия», 2005. – 320 с.

**Іванов Г.А.** Энциклопедия народной медицины / Г.А. Иванов. – Донецк: ЧП «Магия», 2009. – 400 с.

**Кархут В.В.** Ліки навколо нас. – 4-те вид. / В.В. Кархут. – К.: Здоров'я, 2001. – 232 с.

**Кузьміна К.А.** Лечение пчелиным мёдом и ядом / К.А. Кузьмина. – К.: Знання України, 1992. – 96 с.

**Ніколайчук Е.В.** Цілющі рослинні напої / Е.В.Ніколайчук. – Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2004. – 184с. – (Серія «Таємниці Зеленої планети»).

**Ніколайчук Л.В.** Рослини: протирадіаційне харчування / Л.В. Ніколайчук. – Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2004. – 184 с. – (Серія «Таємниці Зеленої планети»).

**Осетров В.Д.** Альтернативная фитотерапия / В.Д. Осетров. – К.: Наукова думка, 1993. – 220 с.

Остеохондроз: Траволікування. Ванни. Масаж. Профілактика / Н.П. Зубицька, Л.В. Ніколайчук, Е.В. Ніколайчук та ін. – Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2004. – 184 с. – (Серія «Таємниці Зеленої планети»).

**Платен М.** Новий метод лікування: Молочне лікування / М. Платен. – К.: Здоров'я, 1993. – 24 с.

**Присяник І.** Дивосил: Розповіді про чар-зілля / І. Присяник. – Львів: Каменяр, 2001. – 223 с.: іл.

Пчёлы, мёд и здоровье человека. – М.:КАЛИТА, 1994. – 224 с.

Рецепты здоровья и долголетия: Из опыта народных целителей Украины, России, Индии, Тибета, Малой Азии и других стран. – М.: «Фирма ВИП», 1994. – 445 с.

Рецепты ясновидящей Ванги / Пер. с болг. – Одесса: «Вариант-Два слона», 1992. – 27 с.

Справочник-лечебник по народной и нетрадиционной медицине. – Тула: АРИЭЛЬ, 1993. – 415 с.

**Товстуха Є.С.** Фітотерапія. – 3-е вид., доп. і перероб. / Є.С. Товстуха. – К.:ОРІЯНИ, 2000. – 432 с.

**Ульянич Н. В.** Православное лечение продуктами пчеловодства, лекарственными растениями и молитвами: Советы и рецепты / Н. В. Ульянич. – К.: Основа, 2006. – 520 с.

**Уокер М.** Лечение сырыми овощными соками / М. Уокер. – Винница, 1994. – 96 с.

**Уткина И.** Мой золотоусый приятель: О лечебных свойствах золотого уса (каллизии душистой) / И. Уткина // ФИС. – 2005. – № 12. – С. 12-14.

**Филиппов П. И.** Природы дар бесценный: Мёд и другие продукты пчеловодства в питании и медицине / П. И. Филиппов, А. Г. Бутов. – Ставрополь: Книжное издательство, 1991. – 158 с.

Фитотерапия в комплексном лечении заболеваний внутренних органов / А.А. Крылов, В.А. Марченко, Н.П. Максютин, Ф.И. Мамчур. – К.: Здоровье, 1991. – 240 с.

**Френкель М. М.** И пчёлы лечат / М. М. Френкель. – М.: Медицина, 1988. – 96 с.: ил.

**Цинкина Н. П.** Полезные советы бабушки Марии и матушки Елизаветы для девиц и молодежи, для женихов и стариков, как прожить до ста годков / Н. П. Цинкина. – К.: Лыбидь, 1991. – 96 с.



**Шевчук К.** Я сам себе знахарь и лекарь, и ведун / К. Шевчук. – Днепрпетровск: ООО «НОНПАРЕЛЬ», 1996. – 250 с.

**Шульц Я.** Ліки з Божої аптеки: Пер. з пол. А.Влязло / Я. Шульц, Е. Ібергубер. – К.: МПП «Анфас», 1994. – 207 с.

Энциклопедия народной медицины. – Донецк: ООО ПКФ «БАО», 2003. – 384 с.

*Статті:*

**Андреева Л.** Лечение и оздоровление на льду (терапия бальными танцами) / Л. Андреева // Твоё здоровье. – 1995. – № 4. – С. 15-50.

**Березин И.П.** Домашний курс профилактики и омоложения / И.П. Березин // Твоё здоровье. – 1995. – № 4. – С. 61-81.

**Борисюк Е.В.** Сам себе врач: Народные средства против различных заболеваний. Лечебное питание / рекомендации, рецепты /. Целебные свойства овощей, фруктов, бобовых и орехов / Е.В. Борисюк. – Житомир: Редакционно-издательское гос. предприятие «Ленок». – 1993. – 96 с.

**Буланов А.** Можно ли дыханием укрепить позвоночник / А. Буланов // Наука и религия. – 1995. – № 3. – С. 58-59.

**Войтевич Г.А.** Исцели самого себя: О лечебном голодании в вопросах и ответах. – 2-е изд. / Г.А. Войтевич. – Минск.: Беларусь, 1990. – 128 с.

Деликатесное здоровье: Лечебные свойства перепелиных яиц // Здоровье. – 2003. – № 11. – С. 12.

**Демкин С.** Всё о мумие / С. Демкин // Будь здоров. – 1996. – № 5. – С. 18.

Еліксир молодості, або дещо про моркву // Жінка. – 1993. – № 2. – С. 25-30.

**Ермаков В. В.** Если путь благословляет Господь: Уникальный метод лечения многих заболеваний академиком Авакяном / В. В. Ермаков // Здоровье. – 2007. – № 10. – С. 6-7.

Если болит голова // Вестник Чернобыля. – 1992. – № 25. – С. 4.

**Загуменников В. Б.** «И злу воду вон гонит...»: История траволечения на Руси. Народные рецепты и их применение / В. Б. Загуменников // Природа и человек. – 1996. – № 1. – С. 30.

**Зубова Н.** Неизвестная гомеопатия / Н. Зубова, П. Стюарт // Природа и человек. – 1995. – № 4. – С. 26-29.

**Ибрагимов Х.** Аутогенная тренировка как средство самовоспитания // Х. Ибрагимов // Воспитание школьников. – 1995. – № 4. – С. 37-41.

**Каррингтон Х.** Почему при болезни лучший режим – голодание / Х. Каррингтон // Здоровый образ жизни. – 1995. – № 2. – С. 7, 25.

**Кисіль Л.** Добре слово про мед / Л. Кисіль // Деснянська правда. – 2004. – 20 листопада. – С. 3.

**Курик М. В.** Фітотерапія як основа народної медицини. Народна медицина – шлях виживання нації / М. В. Курик // Трибуна. – 1999. – № 5-6. – С. 14-15.

Лечебная сила ваших рук: Методы снятия боли с помощью рук // Домашний очаг. – 2005. – № 3. – С. 118-119.

Лихе око: як лікуватися від пристріту // Жінка. – 1993. – № 2. – С. 29.

Магія слова: молитва, заговор, примовляння // Жінка. – 1993. – № 2. – С. 28.

**Малахов Г.** Воды из самого себя: Уринотерапия / Г. Малахов // ФИС. – 1995. – № 1. – С. 12-13.

**Назаров В.** Моржевание – не для всех / В. Назаров // ФИС. – 2004. – № 2. – С. 22-23.

Народные средства лечения язвы // Твоё здоровье (Приложение к журналу «Единственная»). – 2015. – № 5. – С. 35.

**Носаль М. А.** Лекарственные растения и их применение в народной медицине / М. А. Носаль, И. М. Носаль // Радуга. – 1992. – № 3-4. – С. 155-158.

**Поздняков В.** Космос, любовь и здоровье: исцеляем друг друга / В. Поздняков // Мир женщины. – 1993. – № 3. – С. 62.

**Просьяник І.** Будьте з лопухом: Народна медицина / І. Просьяник // Деснянська правда. – 2003. – 15 квітня. – С. 4.

Сила духа: Лечение эфирными маслами // Домашний очаг. – 2005. – № 2. – С. 86.

Сто цілющих приписів від І. Просьяника: Лікарські рослини від алкоголізму, куріння // Деснянська правда. – 2003. – 29 листопада. – С. 4.

**Тер-Ованесян А.** Сыроедение: за и против / А. Тер-Ованесян // Здоровый образ жизни. – 1995. – № 2. – С. 4-6.

**Финк С.** Гимнастика по Стрельниковым (дыхательная): Против гепатита С / С. Финк // ФИС. – 2004. – № 2. – С. 14.

**Фролова Г. Г.** Біоенерготерапія як основа нетрадиційної медицини / Г.Г. Фролова // Трибуна. – 1995. – № 9-10. – С. 38-39.

**Шенкман С.** Самое древнее лекарство: Спраутс (пророщенные зёрна) / С. Шенкман // Будь здоров. – 1996. – № 11. – С. 52-54.

## **Оздоровча система Порфирія Іванова**

*Книги:*

Зберегти життя на Землі. Природне оздоровлення людини за системою учителя Іванова. – Дніпропетровськ: «Пороги», 1994. – 64 с.

*Статті:*

**Александров Н.** «Детка» не для всех / Н. Александров // ФИС. – 1995. – № 1. – С. 11.

**Вихованюк Т.** За системою вчителя Іванова / Т. Вихованюк, О. Іванова // Рідна школа. – 1994. – № 1-2. – С. 73-75.

Встань босими ногами на землю: «Детка» Порфирия Іванова // Роботниця. – 1996. – № 3. – С. 24-25.

«За» и «против» «Детки»: Методика П. Іванова // Свет. – 1995. – № 12. – С. 44-45.

**Капков А.** Цена анафемы: П. Іванов и его «Детка» / А. Капков // Свет. – 1997. – № 1. – С. 8-11.

**Кононов Ю.** Используем шанс, может, последний: Учение П. Іванова / Ю. Кононов // Вісник Чорнобиля. – 1996. – № 21-22. – С. 7.

**Кошелев И.** Победа – это когда хочется жить: Учение П. Іванова / И. Кошелев // Вісник Чорнобиля. – 1996. – № 21-22. – С. 7.

**Насонова Л.** «Детка» моя / Л. Насонова // ФИС. – 2004. – № 4. – С. 24-26.

**Попов В.** Сили дала природа: місія учителя Іванова / В. Попов // Вісник Чорнобиля. – 1993. – № 77. – С. 8.

**Попов В.** Утешитель: Система оздоровлення П. Іванова / В. Попов // Свет. – 1995. – № 9. – С. 42-43.

Система оздоровлення П. Іванова: крізь призму науки // Наука і суспільство. – 1996. – № 1-2. – С. 63.

**Цісар І.** Порфирій Іванов: «Мене цікавить не ваша хвороба, а ваша душа і серце» / І.Цісар // Жінка. – 1994. – № 7. – С. 25-26.

«Я життя запропонував людям». П. Іванов // Голос України. – 1995. – 25 лютого. – С. 10-11.

## **Боротьба зі шкідливими звичками.**

*Книги:*

**Бачериков Н.Е.** Влияние алкоголя на женский организм / Н. Е. Бачериков – К.: Здоровья, 1988. – 56 с. – (За здоровый образ жизни).

**Гарницкий С.П.** Алкоголь, табак, наркотики и здоровье подростков / С.П. Гарницкий. – К.: Здоровья, 1988. – 32 с.: ил.

**Гузилов Б.М.** Алкоголизм у женщин / Б.М. Гузилов, А.А. Мейроян. – Л.: Медицина, 1988. – 224 с.

**Иванец Н.Н.** Алкоголизм / Н.Н.Иванец, Ю.В.Валентик. – М.: Наука, 1988. – 176 с.: ил.

**Игонин А.П.** Об алкоголизме в диалогах / А.П. Игонин . – М.: Медицина, 1989. – 176 с. – (Науч.-попул. мед. литература).

**Комаров Ю.М.** Всё ли вы знаете о курении? / Ю.М. Комаров, О.С. Радбиль. – К.: Здоровья, 1989. – 64 с. – (За здоровый образ жизни).

**Копыт Н.Я.** Алкоголь и подростки / Н.Я. Копыт, Е.С. Скворцова. – М.: Медицина, 1985. – 46 с.

**Короленко Ц.П.** Личность и алкоголь / Под ред. В.А. Трифонова / Ц.П. Короленко, В.Ю. Завьялов. – Новосибирск: Наука, 1987. – 168 с.

**Лебедев Б.А.** Алкоголь и семья / Б.А. Лебедев, В.В. Дунаевский. – Л.: Медицина, 1986. – 128 с.

**Манолова Э.П.** Пьют и курят родители – страдают дети / Э.П. Манолова, В.С. Косенко. – К.: «Здоровья», 1989. – 56 с.

**Немчин Т.А.** Личность и алкоголизм / Т.А. Немчин, С.В. Цыцарев. – Л.: Изд-во Ленинградского университета, 1989. – 193 с.

**Рошин А.И.** Путь в бездну / А.И. Рошин. – К.: Политиздат Украины, 1990. – 112 с.

**Синицкий В.Н.** Пьянство и алкоголизм: Медико-биологические аспекты / В.Н. Синицкий. – К.: Наукова думка, 1988. – 128 с.

**Скворцова Е.С.** Алкоголь, женщины, подростки / Е.С. Скворцова. – М.: Медицина, 1988. – 40 с.

Спасибо, не курю! / Сост. Н. Заикин, А. Никитин. – М.: Молодая гвардия, 1990. – 174 с.

**Стоппард М.** Бросим курить / М. Стоппард. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 81 с.

**Трикутько О.Л.** Куріння і здоров'я / О.Л. Трикутько. – К.: Т-во «Знання» України, 1991. – 32 с.

**Ураков И.Г.** Наркомания: мифы и действительность / И.Г. Ураков. – М.: Медицина, 1990. – 63 с.

**Энтин Г.М.** Лечение алкоголизма / Г.М. Энтин. – М.: Медицина, 1990. – 416 с.

*Статті:*

**Вейс Р.** Од ВІЛу до СНІДу / Р. Вейс // Кур'єр ЮНЕСКО. – 1995. – № 8. – С. 4-7.

**Викулов С.** К восстанию духом: Алкоголь, наркотики / С. Викулов // Наш современник. – 1998. – № 10. – С. 61-77.

**Евтушенко В.** СПИД: версии происхождения / В. Евтушенко // Гарт. – 2005. – 14 апреля. – С. 18.

**Логвин Ю.** Дурман-зілля: Короткий історико-географічний огляд наркотичної епідемії / Ю. Логвин // Надзвичайна ситуація. – 1997. – № 2. – С. 56-58.

**Мар М.** Кто снимет их с иглы? / М. Мар // Клуб. – 2004. – № 2. – С. 18-19.

**Назаров А.** Яд страшнее радона: О вреде табачного дыма / А. Назаров // Свет. – 1996. – № 9. – С. 8.

**Прозоровский В.** Сон разума: Наркотическая зависимость / В. Прозоровский // Наука и жизнь. – 2004. – № 6. – С. 101-104.

**Слепчук Е.** Станет ли СПИД «чумой XXI века» / Е. Слепчук // Эхо планеты. – 2000. – № 41. – С. 4.

**СНІД – світова загроза // Кур'єр ЮНЕСКО.** – 1995. – № 8. – С. 8-14.

**Туровська Л.** Горе від цигарки... / Л. Туровська // Урядовий кур'єр. – 2004. – 4 вересня. – С. 12.

**Хомич Т.** Наркоманія лікується: Поради лікаря / Т. Хомич // Урядовий кур'єр. – 2004. – 6 березня. – С. 13.

**Хомич Т.** СНІД: наодинці битву не виграють / Т. Хомич // Урядовий кур'єр. – 2004. – 25 березня. – С. 16.

**Черносвитов П.Ю.** Люди и наркотики: История некоторых пристрастий глазами археолога / П.Ю. Черносвитов // Химия и жизнь. – 1995. – № 1. – С. 40-47.

### **Людина та її здоров'я**

#### Книги:

**Александров О.А.** Комплексная программа здоровья / О.А. Александров. – М.: Медицина, 1988. – 96 с.

**Амосов М.М.** Роздуми про здоров'я: Пер. з рос. / М.М. Амосов. – К.: Здоров'я, 1990. – 168 с.: іл.

**Брэгг П.** Нервная сила: Лечение без лекарств / П. Брэгг. – М.: Изд-во ВЗПИ, 1991. – 93 с.

**Брэгг П.** Чудодействие голодания: Пер. с англ. / П. Брэгг. – К.: МП «Лілея», 1993. – 84 с.: ил.

**Васильева И.А.** Сам себе целитель / И.А. Васильева. – Новосибирск: Целитель, 1994. – 816 с.

**Васильцов Н.** Лечение биоэнергией / Н. Васильцов. – Воронеж: НПО «МОДЭК», 1993. – 112 с.

Волшебные точки японской терапии. – М.: Мысль, 1993. – 48 с.

**Воробьёв Р.И.** Питание и здоровье / Р.И. Воробьёв. – М.: Медицина, 1990. – 160 с.: ил. – (Науч.-попул. мед. литература).

**Воронін Б.Ф.** В'єтнамська оздоровча система зюнгшинь / Б.Ф. Воронін. – К.: Здоров'я, 1990. – 80 с.

**Гласс Дж.** Жить до 180 лет. Чудо голодания / Дж. Гласс, П. Брэгг. – Минск: БелЭн, 1994. – 355 с.: ил.

Гомеопатический домашний лечебник. – М.: Планета, 1993. – 496 с.

**Горен М.** Путь к здоровью и долголетию / Под ред. д-ра медицины В. фон Вайзеля; Автор. пер. с иврита А. Белова / М. Горен. – М.: ПТО «Селф», 1992. – 333 с.

Здоровье матери и ребёнка: Энциклопедия / Под ред. О. Лукьяновой. – К.: Украинская энциклопедия, 1994. – 702 с.: ил.

**Иванов Г.А.** ...Чтобы никогда не болеть / Г.А. Иванов. – Донецк: ЧП «Магия», 2005. – 288 с.

Как быть здоровым (из зарубежного опыта обучения принципам здорового образа жизни): Пер. с англ. – М.: Медицина, 1990. – 240 с.: ил.

**Ки Шенг Ю.** Точки управления болью: 20 методик для жизни без боли / Пер. с кит. А.Н. Короткова / Ю. Ки Шенг. – К., СПб: Арий, Вектор, 2012. – 224 с.

**Клейпп С.** Моё водолечение: Средства для излечения болезней / С. Клейпп. – К.: МПИП-ЛАН, 1990. – 352 с.



Книга о здоровье: Сборник / Сост.: Ю.В. Махотин, О.В. Карева, Т.Н. Лосева. – М.: Медицина, 1988. – 512 с.

**Коростелёв Н.Б.** 50 уроков здоровья: Рассказы / Н.Б. Коростелёв. – М.: Дет. лит., 1991. – 111 с.: ил. – (Библиотечная серия)

**Кругляк Л.Г.** Камни в почках, нефрит, цистит: Как определить, как предупредить, как вылечить / Л.Г. Кругляк. – СПб.: ЗАО «ВЕСЬ», 2000. – 134 с. – (Курсы естественной медицины).

**Куровский Ю.А.** Скарбница здоров'я / Ю.А. Куровский. – К.: Урожай, 1994. – 304 с.

**Лоринский Д.Н.** Азбука здоровья: Книга для молодёжи / Д.Н. Лоринский, В.С. Лукьянов // М.: Профиздат, 1990. – 176 с.

**Малахов Г.** Полная энциклопедия очищения организма / Г. Малахов. – Донецк: Сталкер, Генеша, 2007. – 637 с.: ил. – (Карманная библиотека).

**Малахов Г.** Из сосуда своего: Книга о здоровье / Г. Малахов, Н. Малахова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1995. – 512 с.

**Мамчур Ф.І.** Овочі і фрукти в нашому харчуванні / Ф.І. Мамчур. – Ужгород: Карпати, 1988. – 197 с.: іл.

**Марьясис Е.Д.** Азбука здоровья семи / Е.Д. Марьясис, Ю.К. Скрипкин. – М.: Медицина, 1992. – 208 с.: ил.

Массаж для красоты и здоровья: Пер. с японского. – М.: ТРИАДА-ЛИТЕРА, 1994. – 176 с.: ил.

**Норбеков М.С.** Опыт дурака, или Ключ к прозрению: Как избавиться от очков / М.С. Норбеков. – СПб.: ИД «ВЕСЬ», 2002. – 316 с.: ил.

О вашем здоровье, женщины. – М.: Медицина, 1994. – 224 с.: ил.

От болезни к здоровью. – Днепропетровск: Росток, 1995. – 400 с.

Панорама охорони здоров'я населення України / А.В. Підаєв, О.Ф. Возіанов, В.Ф. Москаленко, В.М. Пономаренко та ін. – К.: Здоров'я, 2003. – 396 с.

**Попова Т.Д.** Гомеопатическая терапия / Т.Д. Попова, Т.Я. Зеликман. – К.: Здоров'я, 1990. – 240 с.

Рецепты здоровья и долголетия. Вып. II. – Днепропетровск: «Росток», 1994. – 432 с.

**Русецька Н.** 12 місяців здоров'я / Н. Русецька. – К.: «Ваше здоров'я», 1992. – 32 с.

Самолечение. Лечение без лекарств. – Ростов-на-Дону: Изд-во Ростовского университета, 1994. – 416 с.

**Сорока Н.Ф.** Питание и здоровье / Н.Ф. Сорока. – Минск.: Беларусь, 1994. – 350 с.: ил.

**Толкачѳв Б.С.** Как бороться с астмой / Б.С. Толкачѳв // М.: Сов. спорт, 1989. – 60 с.: ил. – (Физкультура против недуга).

**Труняк Н.Г.** Управление дыханием и здоровье / Н.Г. Труняк. – К.: Здоров'я, 1991. – 160 с.: ил.

Формирование здорового образа жизни молодѳжи (медико-социальные аспекты). – М.: Медицина, 1988. – 192 с.

Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку українського суспільства. Частина 1 / О.О. Яременко (кер. авт. кол.), О.В. Вакуленко, Ю.М. Галустян та ін.. – К.: Державний інститут проблем сім'ї та молоді, Український ін.-т соціальних досліджень, 2004. – 164 с.

**Юз Р.** Домашний лечебник по гомеопатии / Р. Юз. – Симферополь: Таврида, 1996. – 364 с.

*Статті:*

**Бойченко Л.** Весенняя чистка печени: Советы врача-энтеролога / Л. Бойченко // Твоѳе здоровье (Приложение к журналу «Единственная»). – 2015. – № 4. – С. 72-73.

Если бы все люди придерживались здорового образа жизни // ФИС. – 2015. – № 4. – С. 4.

Лучшая защита от инсульта: Рекомендации по здоровому образу жизни // ФИС. – 2015. – №3. – С. 4.

Массаж как исцеление для души и тела // Твоё здоровье (Приложение к журналу «Единственная»). – 2015. – № 5. – С. 40-41.

### Сценарії

**Алфёров А.А.** Мифы и правда о наркотиках: Антинаркотическая пресс-конференция для подростков и взрослых / А.А. Алфёров // Читаем, учимся, играем. – 2001. – № 4. – С. 109.

**Балтабаева Е.А.** Выбери жизнь: Беседа, посвященная проблеме СПИДа, для старшеклассников / Е.А. Балтабаева // Читаем, учимся, играем. – 2007. – № 4. – С. 105-109.

**Бударина В.А.** Слушается дело о сигарете: Спектакль о вреде курения / В.А. Бударина // Читаем, учимся, играем. – 2004. – № 7. – С. 81-86.

**Ватрушкина Н.И.** Жизнь без сигарет: Сценарий о вреде курения среди уч-ся средних классов / Н.И. Ватрушкина // Читаем, учимся, играем. – 2006. – № 3. – С. 98-101.

**Венкитова Е.Д.** Планета Здоровье: Сказочное театрализованное представление / Е.Д. Венкитова // Читаем, учимся, играем. – 2004. – № 8. – С. 55-59.

**Гайворонская Т.А.** Горькие плоды «сладкой жизни»: Театрализованная беседа о вреде наркотиков / Т.А. Гайворонская // Читаем, учимся, играем. – 2001. – № 4. – С. 103.

**Журнист Л.А., Лобанова Н.С.** Протест против курения: Сценарий / Л.А. Журнист, Н.С. Лобанова // Читаем, учимся, играем. – 2004. – № 8. – С. 52-54.

**Зайчикова Ю.В.** Что же будет со всеми нами?: Сценарий о проблеме наркомании и ее страшных последствиях / Ю.В. Зайчикова // Читаем, учимся, играем. – 2005. – № 1. – С. 108-109.

**Захарова А.** Три ступени, ведущие вниз: Литературно-поэтическая композиция о вредных привычках / А. Захарова // Клуб. – 2007. – № 10. – С. 24-27.

**Кочурова С.** Прислушайся к своему сердцу: Сценарий театрализованного представления о вреде курения / С. Кочурова // Клуб. – 2005. – № 10. – С. 30-31 // Читаем, учимся, играем. – 2006. – № 7. – С. 103-105.

**Лядова И.А.** Осторожно! Наркомания. СПИД: Устный журнал по проблеме наркомании и СПИДа / И.А. Лядова // Читаем, учимся, играем. – 2006. – № 11. – С. 101-104.

**Морелева В.А.** Я презираю сигарету: Сценарий мероприятия, посвященного проблеме табакокурения для уч-ся 6-8 классов / В.А. Морелева // Читаем, учимся, играем. – 2005. – № 1. – С. 110-112.

**Немкова З.Р.** Расти красивым и сильным!: Интеллектуально-познавательная игра для уч-ся 6-7 классов, посвященная здоровью и спорту / З.Р. Немкова // Читаем, учимся, играем. – 2006. – № 11. – С. 105-107.

**Никитин Л.** Юность без наркотиков и алкоголя: Сценарий / Л. Никитин // Клуб. – 2001. – № 2. – С. 21.

**Пойманова Б.** Нет – наркотикам: Сценарий молодежной дискотеки / Б. Пойманова // Клуб. – 2005. – № 9. – С. 28-29.

**Сидорова Н.П.** На краю пропасти: Материал для подготовки уроков, посвященных теме наркомании для уч-ся 9-11 классов / Н.П. Сидорова // Читаем, учимся, играем. – 2007. – № 6. – С. 107-109.

**Сорокина О.И.** Пожизненный плен: Занятие по борьбе с наркоманией среди уч-ся средних и старших классов / О.И. Сорокина // Читаем, учимся, играем. – 2006. – № 10. – С. 110-111.

**Ткаченко Л.В.** «В человеке должно быть все прекрасно...»: Классный час о красоте, физической и душевной, среди старшеклассников / Л.В. Ткаченко // Читаем, учимся, играем. – 2006. – № 10. – С. 94-96 // Библиотека. – 2005. – № 8. – С. 30-40.

**Фёдорова Т.** Добровольное сумасшествие: разговор с подростками о том, как уберечь себя от вредных привычек / Т. Фёдорова // Библиотека. – 2001. – № 8. – С. 55.

### Интернет-ресурсы

<https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%27%D1%8F> – Вікіпедія.

[http://pidruchniki.com/12461220/pravo/prava\\_lyudini\\_sferi\\_ohoroni\\_zdorovya#749](http://pidruchniki.com/12461220/pravo/prava_lyudini_sferi_ohoroni_zdorovya#749) – Права людини у сфері охорони здоров'я.

[http://pidruchniki.com/15931106/bzhd/ponyattya\\_pro\\_zdorovya\\_lyudini](http://pidruchniki.com/15931106/bzhd/ponyattya_pro_zdorovya_lyudini) – Поняття про здоров'я людини.

[http://pidruchniki.com/14140113/ekologiya/biologichne\\_zabrudnennya\\_hvorobi\\_lyudini#375](http://pidruchniki.com/14140113/ekologiya/biologichne_zabrudnennya_hvorobi_lyudini#375) – Харчування і здоров'я людини.

[http://pidruchniki.com/15070412/pedagogika/lyudina\\_vlasne\\_zdorovya#686](http://pidruchniki.com/15070412/pedagogika/lyudina_vlasne_zdorovya#686) – Людина і її власне здоров'я.

[http://www.be-health.info/health\\_is-ukr.htm](http://www.be-health.info/health_is-ukr.htm) – Здоров'я людини.

[http://www.be-health.info/article\\_attain\\_longevity-ukr.htm](http://www.be-health.info/article_attain_longevity-ukr.htm) – Як досягти довголіття?

<http://www.be-health.info/zakal-ukr.htm> – Загартовування організму.

<http://ehow.com.ua/health/shho-take-netraditsiyna-meditsina.html> – Що таке нетрадиційна медицина.

<http://vidpoviday.com/tradicijna-ta-netradicijna-medicina> – Традиційна та нетрадиційна медицина.

<http://uwm.com.ua/node/2226> – Нетрадиційна медицина. «За» і «проти».

<http://uchitel-ivanov.narod.ru/detka.html> – Порфи́рій Іванов. «Детка».

<http://lechebnik.info/419/index.htm> – Порфи́рій Корнеєвич Іванов.

<http://www.khntusg.com.ua/node/465> – Шкідливі звички: куріння, алкоголізм, наркоманія.

<http://ua-referat.com/%D0%A8%D0%BA%D1%96%D0%B4%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%96%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%97%D1%85%D0%BD%D0%B0%D1%81%D0%BB%D1%96%D0%B4%D0%BA%D0%B8> – Шкідливі звички та їх наслідки.

<http://zdorovja.in.ua/profilaktika-shkidlivix-zvichok> – Профілактика шкідливих звичок.

## Зміст

7 правил здорового способу життя.....	3
Офіційні документи.....	6
Народна медицина. Нетрадиційні методи лікування.....	6
Оздоровча система Порфирія Іванова.....	11
Боротьба зі шкідливими звичками.....	12
Людина та її здоров'я.....	15
Сценарії.....	19
Інтернет-ресурси.....	21

