

Предисловие

Здоровье – бесценное достояние каждого человека.

Здоровье помогает нам выполнять наши планы, преодолевать трудности. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Эта главная ценность жизни. С раннего возраста мы учимся ценить, сохранять и укреплять своё здоровье. Часто нам говорили родители, учителя о здоровом образе жизни, его ценности и роли в жизни каждого человека. Когда становимся постарше, сами задумываемся о влиянии качества питания на здоровье, узнаём о целебных свойствах трав, фруктов и овощей, произрастающих в нашем регионе.

Спортивный стиль жизни – не тренд, не мода. Это не пройдёт через год, не отойдёт на задний план. Спорт – это выбор. Спорт и туризм – два неразрывно связанных понятия, которые характеризуют определенный образ жизнедеятельности человека: это отдых, активное развлечение, познание окружающего мира. Спорт – это и есть жизнь. Мы желаем друг другу крепкого здоровья, когда встречаемся или

прощаемся, потому что это основа счастливой и полноценной жизни. Без здоровья очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно. Поэтому так необходимы ответственность каждого за сохранение и укрепление своего здоровья от рождения и до пожилого возраста, формирование мотивации к ведению здорового образа жизни, что способствует повышению качества жизни и долголетию. Здоровье – великий, бесценный дар и его преподносит человеку природа. Чтобы предотвратить заболевания и сохранить здоровье, необходимо вести здоровый образ жизни, заниматься профилактикой факторов риска. Быть здоровым – значит быть счастливым.

В указатель вошли библиографические записи на книги и статьи из журналов и сборников, весь материал представлен фондами Национальной библиотеки Республики Адыгея. С целью отбора литературы для списка литературы «Здоровая Россия...» были просмотрены каталоги и картотеки библиотеки, Библиографическое

описание документов сделано в соответствии с ГОСТ Р 7.0.100-2018 «Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления» и ГОСТ 7.0.1 2011 «Библиографическая запись. Сокращение слов и словосочетаний на русском языке. Общие правила и требования». Предпочтение отдавалось материалам постоянного хранения. Материал в списке литературы располагается по тематическим разделам: «Здоровье – забота общая», «Наше здоровье – в наших руках : здоровый образ жизни», «Спортивная Россия – здоровая Россия : двигательная активность», «Спорт. Туризм. Здоровье», «Здоровое питание». Записи расположены в алфавите авторов и заглавий. Отбор материалов был закончен в июле 2024 года. Библиографический список рассчитан на широкий круг читателей.

1.Здоровье – забота общая



Книги

Амосов, Н. М. Раздумья о здоровье : как жить, чтобы укрепить свое здоровье, сохранить до глубокой старости ясный ум и работоспособность? / Н. М. Амосов. – Москва : Молодая гвардия, 1978. – 192 с.: ил. – Текст : непосредственный.

Беловешкин, А. Г. Воля к жизни : как использовать ресурсы здоровья по максимуму / Андрей Беловешкин. – Москва : Бомбора : Эксмо, 2022. – 476, [1] с. : ил. – (Доктора рунета. О здоровье понятным почерком. Самоучитель

осознанного здоровья). – ISBN 978-5-04-121220-9
(в пер.) – Текст : непосредственный.

Березина, Т. Н. Социально-психологические факторы продолжительности жизни в России : монография. / Т. Н. Березина ; Российский фонд фундаментальных исследований. – Санкт-Петербург : Алетейя, 2020. – 207 с. : табл., рис. – ISBN 978-5-907189-74-4. – Текст : непосредственный.

Болотов, Б. В. Здоровье человека в нездоровом мире / Б. Болотов. – 2-е изд. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2020. – 512 с. : ил. – ISBN 978-5-4461-1280-7 – Текст : непосредственный.

Влияние физической культуры и спорта на экономическую сферу жизни государства и общества / В. В. Хабулова, Р. Н. Эгамбердиев, О. В. Ярлыкова, А. Н. Оробинская – Майкоп : Магарин О. Г., 2022. – 91 с. : ил. – Авт. даны на обороте тит. л. – Библиогр.: с. 75–88 (119 назв.). – ISBN 978-5-907663-33-6. – Текст : непосредственный

Воложин, А. И. Болезнь и здоровье : две стороны приспособления / А. Воложин, Ю.

Субботин. – Москва : Медицина, 1998. – 480 с. – ISBN 82419 – Текст : непосредственный.

Головкова, Р. Г. Быть здоровым – это значит быть красивым / Р. Головкова. – Кишинев : Картя Молдавенияскэ, 1988. – 168 с. – ISBN 5-362-00376-3. – Текст : непосредственный.

Гущо, Ю. П. Введение в энциклопедию здоровья и долголетия / Ю. Гущо ; предисловие Ю. С. Николаева. – Москва : Личность. Экология. Мир. ; Минск : Кольцо, 1993. – 301,[1] с. – Текст : непосредственный.

Макеева, А. Г. Долго ли до беды : педагогическая профилактика детского наркотизма / А. Г. Макеева, И. А. Лысенко ; художник Е. Чернова. – Москва : ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. – 159 с. – ISBN 5-8252-0010-X – Текст : непосредственный.

Малахов, Г. П. Здоровье человека : справочное издание / Г. П. Малахов. – Донецк : Сталкер, 2005. – 638, [2] с. : ил. – ISBN 966-596-766-5. – Текст : непосредственный.

Малахов, Г. П. Очищение организма и здоровье : [духовное и физическое совершенство] / Г. П. Малахов. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1996. – 444, [1] с. – ISBN 875458 – Текст : непосредственный.

Малахов, Г. П. Укрепление здоровья в пожилом возрасте / Г. Малахов. – Санкт-Петербург : Комплект, 1997. – 492 с. – (В гармонии с собой). – Текст : непосредственный.

Мамий, Ш. М. Разумный образ жизни – залог вашего здоровья / Ш. М. Мамий ; Министерство здравоохранения Республики Адыгея. – Майкоп : Адыгея, 2001. – 264 с. – ISBN 5-7992-0167-1 – Текст : непосредственный.

Материалы заседания круглого стола "Здоровье подрастающего поколения – здоровье нации", 20 мая 2004 г. / Адыгейский государственный университет, Институт физической культуры и дзюдо. Кафедра медико-биологических дисциплин; [Под ред. Я. К. Коблева]. – Майкоп : Издательство АГУ, 2004. – 106 с. – Библиогр. в конце ст. – Текст : непосредственный.

Медико-биологические и социальные основы здоровья : рабочая тетрадь и сборник материалов / составители: Назаренко Н. Н., Осокина В. Н. – Железноводск ; Майкоп : Магарин О. Г., 2022. – 79 с. – Библиогр.: с. 78–79. – ISBN 978-5-907663-40-4 – Текст : непосредственный.

Мизун, Ю. Г. Космос и здоровье : научно-популярная литература / Ю. Г. Мизун, П. Г. Мизун ; [предисловие О. А. Трошичева]. – Москва : Знание, 1984. – 144 с. : ил. – Текст : непосредственный.

Морозов, М. А. Здоровый человек и его окружение : здоровьесберегающие технологии : пособие / М. А. Морозов. – Изд. 3-е, стер. – Санкт-Петербург [и др.] : Лань, 2021. – 371 с. : ил., табл. – Библиогр. в конце глав. – ISBN 978-5-8114-8315-0 – Текст : непосредственный.

Морозова, О. В. Книга о здоровом сне / О. Морозова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2000. – 348 с. – ISBN 5-222-01208-5. – Текст : непосредственный.

Мясников, А. Л. Никто, кроме нас : помощь настоящего врача для тех, кто старается жить /

Александр Мясников. – Москва : ЭКСМО, 2021. – 302 с. : табл. – (Программа оздоровления нации "Пора лечиться правильно"). – ISBN 978-5-04-118652-4. – Текст : непосредственный.

Мясникова, О. А. Энциклопедия долголетия Ольги Мясниковой : полный гид по здоровью для человека "почтенного" возраста / О. А. Мясникова. – Москва : Эксмо, 2022. – 352 с. : ил. – ISBN 978-5-04-103439-9 (в пер.) – Текст : непосредственный.

Норбеков, М. С. Здоровье на всю жизнь : опыт дурака, или Ключ к прозрению: как избавиться от очков / Мирзакарим Норбеков. – 2-е изд., испр. – Москва : АСТ : Астрель, 2005. – 306, [5] с. – ISBN 5-17-031426-4 – Текст : непосредственный.

Организмы людей - животные : (об оздоровлении жизни человечества, или как жить повзрослевшим людям не болея и не старея) / [Р. З. Климовицкий]. – Майкоп : Адыгея, 2007. – 69 с. – ISBN 978-5-7992-0480-8. – Текст : непосредственный.

Панченко, Э. И. О здоровье психическом и телесном : беседы врача / Э. Панченко. – Москва :

Университет, 1999. – 124 с. – Текст :
непосредственный.

Платен, М. Новый способ лечения : настольная книга для здоровых и больных / М. Платен ; перевод Ф. Ф. Каврайского; под редакцией А. П. Зеленкова. – Санкт-Петербург : Просвещение, 1902. – Текст : непосредственный.

Т. 1. – 1902. – 647 с. : ил.

Профилактика ВИЧ-инфекции у подростков : [методическое пособие / под общей редакцией В. Н. Касаткина]. – Москва : [Образование и здоровье] : [Открытый институт здоровья населения], 2005. – 167 с. – (Здоровье). – Библиография в конце статей. – ISBN 871747 (в пер.) – Текст : непосредственный.

Психология здоровья населения в России / В. В. Гафаров, В. А. Пак, И. В. Гагулин, А. В. Гафарова. – Новосибирск : СО РАМН, 2002. – 359 с. – ISBN 5-93239-035-2. – Текст : непосредственный.

Ресурсы организма – иммунитет, здоровье, долголетие / [Васильев А. Э. и др.]. – Санкт-

Петербург : Вита Нова, 2004. – 415 с. – ISBN 5-93898-006-2. – Текст : непосредственный.

Тхагапсова, Г. Г. Народная медицина адыгов : историко-этнографический аспект / Г. Г. Тхагапсова ; Адыгейский республиканский институт гуманитарных исследований – Майкоп : [Б. и.], 1996. – 146 с. – Библиогр.: с. 138–145. – Текст : непосредственный.

Тхакумачева, Ю. Б. Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий для младших школьников / Ю. Б. Тхакумачева. – Майкоп : Издательство МГТУ, 2005. – 28,[1] с. – Библиогр. : с. 28. – Текст : непосредственный.

Симкина, П. Л. Азбука здоровья: к проблеме безопасности жизнедеятельности человека. – Изд. 2-е, доп. – Москва : Амрита-Русь, 2006. – 234, [1] с. – ISBN 5-94355-383-5 – Текст : непосредственный.

Уметов, М. А. Этнокультурный код здоровья адыгов / Мурат Уметов. – Нальчик : Издательство М. и В. Котляровых, 2021. – 73, [2] с. : ил., портр.,

цв. ил. – Библиогр.: с. 73–74. – ISBN 978-5-93681-227-9. – Текст : непосредственный.

Хавинсон, В. Х. Секреты долгой жизни : [как замедлить процесс старения, инновации в антивозрастной медицине] / Владимир Хавинсон, Светлана Трофимова. – Москва : Эксмо, 2020. – 189, [1] с. – (Агапкин Сергей. О самом главном для здоровья). – Библиогр.: с. 177–190 (146 назв.). – ISBN 978-5-04-106719-9 (в пер.) – Текст : непосредственный.

Хавинсон, В. Х. Секреты долгой жизни : [о том, как замедлить процесс старения, инновации в антивозрастной медицине] / Владимир Хавинсон, Светлана Трофимова. – Москва : Эксмо, 2020. – 189, [1] с. – (Агапкин Сергей. О самом главном для здоровья). – Библиогр.: с. 177–190 (146 назв.). – 4000 экз. – ISBN 978-5-04-106719-9. – Текст : непосредственный.

Хата, З. И. Здоровье человека в современной экологической обстановке / Захар Ильич Хата. – Москва : ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 208 с. – ISBN 5-8183-0362-4. – Текст : непосредственный.

Чирков, Ю. Г. Будь здоров, человек! Плутание по длинным и извилистым коридорам медицины : [о том, что же это такое – настоящее здоровье] / Ю. Г. Чирков. – Москва: Грифон, 2021. – 432 с. – ISBN 5-98862-632-9. – Текст : непосредственный.

Шифрин, М. Е. 100 рассказов из истории медицины : величайшие открытия, подвиги и преступления во имя вашего здоровья и долголетия / Михаил Шифрин. – Москва : Альпина Паблицер, 2020. – 695 с. : ил., портр. – ISBN 978-5-9614-1398-4. – Текст : непосредственный.

Статьи

Гуреева, Ю. После девяти вечера он становится опасным: каких неприятностей ждать от гаджетов перед сном : [о вреде электромагнитного излучения для здоровья, влиянии на зрение и «бактериальной обсеменённости» смартфонов] / Юлия Гуреева. – Текст : непосредственный. // Российская газета. – 2024. – 7 февраля. – С. 7. – ISSN 0042-874.

Гусенко, М. Срок ожидания – не больше 14 дней: какие новые обследования теперь можно пройти на диспансеризации : [о необходимости профилактических медицинских осмотров и обследований] / Марина Гусенко. – Текст : непосредственный // Российская газета. – 2024. – 17 апреля. – С. 23.

Дабахов, И. Ключ к долголетию: человеку о человеке : [о периодическом насыщении крови кислородом – ключ к долголетию организма] / Игорь Дабахов, Сергей Калугин. – Текст : непосредственный // Наука и религия. – 2024. – № 4. – С. 42–46. – ISSN 0130-7045.

Замедлить старение: о чём пишут научно-популярные журналы мира : [о продлении жизни, правильном питании, физической активности и упорядоченном режиме дня]. – Текст : непосредственный.// Наука и жизнь. – 2024. – № 1. – С. 103–104. – ISSN 0028–1263.

Зур, В. Одиночество влияет на здоровье: оно крадёт у людей годы жизни, вредит не меньше курения и ожирения / Валентина Зур. – Текст :

непосредственный // Здоровье. – 2024. – № 6. – С. 18–21. – ISSN 0044-1945.

Кокарева, М. Е. Роль специалистов социальной работы в здравоохранении : [о качестве медицинской помощи] / М. Е. Кокарева, О. И. Юдина – Текст : непосредственный // Социально-гуманитарные знания. – 2023. – № 11. – С 60-62. – ISSN 0869-8120.

Краснопольская, И. Не бояться диагноза: будьте союзниками врачей, а не болезни : [об ориентации отечественной службы здоровья на индивидуальный подход к каждому из нас беседа с онкологом, химиотерапевтом, доктором медицинских наук Николаем Владимировичем Жуковым / Ирина Краснопольская] / И. Краснопольская. – Текст : непосредственный // Российская газета. – 2024. – 28 июня. – С. 7. – ISSN 1606-5484.

Кузьмин, В. Здоровье с плюсом : [о сохранении здоровья, необходимости увеличить финансирование больниц и поликлиник, ухода за пожилыми и инвалидами, комплексном социальном и медицинском обслуживании на дому] / Владимир Кузьмин. – Текст :

непосредственный // Российская газета. – 2024. – 18 марта. – С. 5. – ISSN 1606-5484.

Михайлина, А. Как я открыла для себя АРТ-ТЕРАПИЮ : [о благотворном влиянии пения, танца, музыки, изоискусства на психоэмоциональное состояние человека] / Александра Михайлина. – Текст : непосредственный // Смена. – 2024. – № 2. – С. 9. – ISSN 0131-6656.

Невинная, И. Поставим на ноги : академик Лео Бокерия о "правиле 10 тысяч шагов" : [о проекте "Человек идущий", формировании привычки к ходьбе и двигательной активности] / Ирина Невинная. – Текст : непосредственный. // Российская газета. – 2024. – 10 января. – С. 23. – ISSN 0042–8744. (Проекты: «10 000 шагов к жизни», «Маршруты здоровья», «Прогулки с врачом» и другие).

Невинная, И. Шаг за шагом: здоровье : [о гиподинамии, интенсивных прогулках на свежем воздухе и акции "10 тысяч шагов к здоровой жизни"] / Ирина Невинная. – Текст : непосредственный // Российская газета. – 2024. – 10 апреля. – С. 22. – ISSN 1606-5484.

Полюхова, В. Проверь своё здоровье! Диспансеризация населения : [об одном из нацпроектов «Здравоохранение», возможности бесплатно проверить состояние здоровья россиян] / Варвара Полюхова // Майкопские новости. – 2024. – 6 июня. – С. 14.

Реализация нацпроекта и госпрограмм : [об «Активном долголетии» – вовлечении населения в культурные и спортивные мероприятия]. – Текст : непосредственный. // Советская Адыгея. – 2024. – 23 января. – С. 1, 3

Сухова, К. Ю. Программа создания здоровьесберегающей среды через систему наставничества "Здоровая школа – в здоровье каждого" / К. Ю. Сухова. – Текст : непосредственный // Образование в современной школе. – 2024. – 3/4. – С. 20. – ISSN 1609-7432.

Тавокин, Е. П. О проблемах российского здравоохранения : [об организации российского здравоохранения, обязательном медицинском страховании, первичном звене – профилактике здоровья, пропаганде ЗОЖ, диагностике, реабилитации] / Е. П. Тавокин // Социально-

гуманитарные знания. – 2022. – № 1. – С. 39–47. – ISSN 0869 – 81.

Ткачёва, О. Н. Победить старость : [о геронтологии – старении организма человека и продолжении жизни россиян] / Ольга Николаевна Ткачёва. – Текст : непосредственный // Наука и религия. – 2021. – № 11. – С. 8-11.

Тюльпина, И. Н. Реализация основных форм оздоровительной работы в ДОУ на музыкальных занятиях как средство сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей в соответствии ФОП ДО : здоровьесберегающие технологии / И. Н. Тюльпина. – Текст : непосредственный // Образование в современной школе. – 2024. – № 3/4. – С. 4–6. – ISSN 1609-7432.

Ушаков, Е. В. Эволюция концепции здоровых городов: обобщение международного опыта / Е. В. Ушаков. – Текст : непосредственный // Социально-гуманитарные знания. – 2023. – № 11. – С. 88 – 91. – ISSN 0869 – 81.

Филоненко, В. И. Представления о здоровье и здоровьесбережении у студенческой молодежи / В.

И. Филоненко и др. – Текст : непосредственный // СОЦИС. – 2018. – № 7. – С. 152–157.

Юсеф, А. По дорогам древних адыгов : [о реализации стратегического проекта «Адыгея – территория здоровья», направленного на повышение качества и продолжительности жизни, ЗОЖ, психологического здоровья, туризма] / Елена Юсеф // Советская Адыгея. – 2024. – 14 апреля. – С. 8.

2.Наше здоровье – в наших руках : здоровый образ жизни.

Природа заготовила нам средства от всех болезней, надо только знать и уметь ими пользоваться (Парацельс).



Книги

Ананко, А. О вреде полезных привычек и пользе вредных: советы опытного врача / Александр Ананко. – 2-е изд. – Ростов-на-Дону, 2014. – 249 с. – ISBN 978-5-222-21654-5. – Текст : непосредственный.

Беловешкин, А. Г. Воля к жизни : как использовать ресурсы здоровья по максимуму / Андрей Беловешкин. – Москва : ЭКСМО, 2022. – 480 с. – ISBN 978-5-04-121220-9. – Текст : непосредственный.

Брэтмен, С. Нетрадиционная медицина : плюсы и минусы двадцати методов лечения / С. Брэтмен ; [Перевод с английского С. Усатенко]. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 1997. – 281, [1] с. – ISBN 5-88782-343-7 – Текст : непосредственный.

Бубновский, С. М. Вся правда о женском здоровье : как избежать опасных проблем : [16+] / Сергей Бубновский. – Москва : Э, 2016. – 219, [1] с. : ил. – (Оздоровление по системе доктора Бубновского). – ISBN 978-5-699-93158-3. – Текст : непосредственный.

Бубновский, С. М. Здоровые сосуды, или Зачем человеку мышцы? : [16+] / Сергей Бубновский. – 2-е изд., перераб. и доп.. – Москва : Э, 2017. – 185 с. : ил. – (Оздоровление по системе доктора Бубновского). – ISBN 978-5-699-99488-5 : 170. – Текст : непосредственный.

Бубновский, С. М. Код здоровья сердца и сосудов : [о здоровом образе жизни – без боли и хронических заболеваний] / Сергей Бубновский. – 3-е изд., доп. – Москва : Эксмо, 2022. – 410 с. : ил. – ISBN 978-5-04-105975-0. – Текст : непосредственный.

Здоровье женщины : [о женской физиологии: от рождения до старости] / Т. А. Агишева, И. В. Самойленко, И. Н. Трущ. – Москва : Вече, 2011. – 398, [1] с. – Библиогр.: с. 395-396 (42 назв.). – ISBN 978-5-9533-5537-7 – Текст : непосредственный.

Здоровый образ жизни – великий H₂O : [о воде] / составитель Т. А. Иващенко – Майкоп : Магарин О. Г., 2022. – На обл. и тит. с. авт.: Иващенко Т. А. – Библиогр.: с. 72–95. – ISBN 978-5-91692-944-7. – Текст : непосредственный.

Здоровый образ жизни: есть, чтобы жить – питаемся с умом / составитель Т. В. Манченко – Майкоп : Магарин О. Г., 2021. – На обл. и тит. с. авт.: Манченко Т. В. – Библиогр.: с. 107–127. – ISBN 978-5-91692-933-1 – Текст : непосредственный.

Здоровый образ жизни – живи легко / составитель Т. Э. Галюнко. – Майкоп : Магарин О. Г., 2022. – 91 с. – На тит. с. авт.: Т. Э. Галюнко. – Библиогр.: с. 73–91. – ISBN 978-5-91692-947-8 – Текст : непосредственный.

Здоровый образ жизни – живи правильно / составитель Руслан Казбекович Мешвез. – Майкоп : Магарин О. Г., 2021. – 135 с. – На обл. и тит. л. авт.: Р. К. Мешвез. – Библиогр.: с. 111–135. – ISBN 978-5-91692-928-7. – Текст : непосредственный.

Здоровый образ жизни как основа долголетия / составитель Елена Сергеева Двойникова. – Майкоп : Магарин О. Г., 2021. – 103, [1] с. – На обл. и тит. л. авт.: Е. С. Двойникова. – Библиогр.: с. 81–104. – ISBN 978-5-91692-922-5. – Текст : непосредственный.

Здоровый образ жизни – наше будущее / составитель Т. В. Манченко. – Майкоп : Магарин О. Г., 2022. – 119 с. – На тит. с. авт.: Манченко Т. В. – Библиогр. : с. 97–119. – ISBN 978-5-91692-942-3 – Текст : непосредственный.

Здоровый стиль жизни / составитель Уджуху И. А. – Майкоп : Магарин О. Г., 2021. – 135 с. : ил., табл. – Библиогр.: с. 110–135. – ISBN 978-5-91692-929-4 – Текст : непосредственный.

Иванова, Н. А. Наркотики: выход есть! / Н. Иванова, Н. Бирун. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2001. – 224 с. – (Серия "Исцели себя сам"). – ISBN 5-318-00386-9 – Текст : непосредственный.

Исмуков, Н. Н. Без наркотиков : программа предупреждения и преодоления наркотической и алкогольной зависимости / Н. Н. Исмуков. – Москва : Гранд : ФАИР – пресс, 2001. – 384 с. – (Популярная медицина). – ISBN 5-8183-0329-2 – Текст : непосредственный.

Ключи к здоровью : урок чистоты ; В гостях – Нептун ; По следам Пилюлькина ; Аптека против сигареты / [редактор-составитель Л. И. Жук]. – Минск : Красико Принт, 2007. – 127 с. –

ISBN 978-985-405-425-4 – Текст :
непосредственный.

Коробкина, З. В. Профилактика наркотической зависимости у детей и молодежи / З. В. Коробкина, В. А. Попов. – Москва : Академия, 2002. – 190 с. – Библиогр. : с. 185–188. – ISBN 5-7695-0894-9 – Текст : непосредственный.

Красоткина, И. Н. Биоритмы и здоровье / И. Н. Красоткина. – Москва : Книги издателя, 2002. – 222 с. – (Здоровый образ жизни). – ISBN 5-94743-004-5 – Текст : непосредственный.

Куинджи, Н. Н. Валеология : пути формирования здоровья школьников / Н. Н. Куинджи. – Москва : Аспект-пресс, 2001. – 136 с. – ISBN 5-7567-0130-3. – Текст : непосредственный.

Мазнев, Н. И. Энциклопедия женского здоровья. Как вырастить здорового ребенка / Николай Иванович Мазнев. – [Изд. 2-е, испр. и доп.]. – Москва : Лада, 2007. – 565 с. – ISBN 5-94832-224-6 – Текст : непосредственный.

Малахов, Г. П. Закаливание и водолечение / Г. П. Малахов. – Санкт-Петербург : Комплект, 1997.

– 319 с. – (В гармонии с собой). – ISBN 818264 –
Текст : непосредственный.

Малахов, Г. П. Путь к успеху и здоровью: поиски, ошибки, открытия / Г. П. Малахов. – Москва : АСТ, 2004. – 349 с. – ISBN 966-696-587-9. – Текст : непосредственный.

Метод Бутейко : опыт внедрения в медицинскую практику / составитель К. П. Бутейко. – Киев [и др.] : Патриот, 1990. – 222, [1] с. – (Дыхание). – ISBN 5-7030-0456-X. – Текст : непосредственный.

Миронов, В. А. Лечение без лекарств / В. А. Миронов. – Москва : АСТ : Сопричастность, 2001. – 94 с. – (Целители России). – ISBN 5-17-011153-3 – Текст : непосредственный.

Мясников, А. Л. Как жить дольше 50 лет : честный разговор о лекарствах и медицине / Александр Мясников. – Москва : ЭКСМО, 2019. – 192 с. – ISBN 978-5-699-90133-3. – Текст : непосредственный.

Ниши, К. Золотые правила здоровья / Кацудзо Ниши. – Санкт-Петербург : Невский проспект, 2003. – 121, [1] с. – (Книги о главном) (Классики естественной медицины). – ISBN 5-94371-315-8. – Текст : непосредственный.

Неумывакин, И. П. Эндоэкология здоровья / И. П. Неумывакин, Л. С. Неумывакина. – Москва : ДИЛЯ, 2004. – 539, [1] с. – ISBN 5-8174-0253-X. – Текст : непосредственный.

Норбеков, М. Уроки Норбекова : дорога в молодость и здоровье / М. Норбеков, Ю. Хван. – Санкт-Петербург : Питер бук, 2001. – 178, [4] с. – (Серия "Исцели себя сам"). – ISBN 5-8046-0092-3. – Текст : непосредственный.

Остин, М. Йога для лентяев : реалист программа для тренировки силы, гибкости, стройности и невозмутимого спокойствия / Мириам Остин ; [перевод с английского Т. Новиковой]. – Москва : ЭКСМО, 2005. – 127, [1] с. – ISBN 5-699-05976-8. – Текст : непосредственный.

Попова, Ю. С. Как восстановить здоровье после болезней, травм, операций / Юлия Попова. – Санкт-Петербург : Невский проспект, 2010. – 182,

[1] с. – ISBN 978-5-9717-0638-0. – Текст : непосредственный.

Прентисс, К. Победи себя! Инновационная программа избавления от алкоголизма и других вредных привычек / К. Прентисс. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. – 297 с. – ISBN 978-5-222-13299-9. – Текст : непосредственный.

Программа профилактики курения в школе : методическое пособие / В. Н. Касаткин [и др. ; под общей редакцией В. Н. Касаткина]. – Москва : Аверс Пресс, 2005. – 132 с. : рис. – (Здоровье). – Библиогр. : с. 130. – ISBN 5-9527-0013-6. – Текст : непосредственный.

Свечкарев, В. Г. Здоровый образ жизни – живи мудро / В. Г. Свечкарев. – Майкоп : Магарин О. Г., 2021. – 115, [1] с. – Библиогр.: с. 100–116. – ISBN 978-5-91692-920-1. – Текст : непосредственный.

Семёнова, Н. А. Человек – соль земли : [о Школе здоровья «Надежда»] / Н. А. Семёнова. – Санкт-Петербург : Диля, 2000. – 433 с. – ISBN 5-8174-0003-0. – Текст : непосредственный.

Тхагова, Ф. Р. Система оздоровительной деятельности младших школьников : [о воспитании здорового образа жизни и "Здравооберегающей системе обучения"] / Ф. Р. Тхагова. – Майкоп : Аякс, 2003. – 46 с. – Текст : непосредственный.

Формирование здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста : пособие / Министерство образования и науки Республики Адыгея, Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования Республики Адыгея "Адыгейский республиканский институт повышения квалификации" ; авторы-составители: Гучетль А. А., Чамокова А. Я. – Майкоп : АРИПК, 2021. – 82, [1] с. : цв. ил., табл. – Библиогр. : с. 73–74 (22 назв.). – Текст : непосредственный.

Чичкова, Е. А. Больше, чем кухня : экологичный образ жизни начинается с вашего дома : [о здоровом образе жизни] / Евгения Чичкова. – Москва : Бомбора™ : Эксмо, 2020. – 109 с. : цв. ил., фот. цв. – (Жизнь в стиле эко). – ISBN 978-5-04-105768-8. – Текст : непосредственный.

Статьи

Борисова, Е. Держитесь за ноги! : [о регулярных физических тренировках, ежедневной ходьбе] / Елена Борисова. – Текст : непосредственный // Будь здоров. – 2024. – № 5. – С. 47–48. – ISSN 1682-4237.

Быченко, Ю. Г. Культура здорового образа жизни военнослужащих : [о здоровье, развитии физических способностей военнослужащих, снижении потенциала в соответствии с требованиями военной службы] / Ю. Г. Быченко, Д. Н. Курдюков. // Социально-гуманитарные знания. – 2021. – № 1. – С. 80–88.

Враги здоровья в доме : [о выборе мебели из экологичных материалов]. – Текст : непосредственный // Домашняя энциклопедия. – 2024. – №1. – С. 22.

Глинская, Е. С. Новое – это хорошо забытое старое : [о методиках оздоровления по Шевченко, Изотову, Болотову, Неумывакину] / Елена Станиславовна Глинская. – Текст : непосредственный // Вестник ЗОЖ. – 2024. – Апрель (№ 7). – С. 12–13.

Деньги с дымком : [о профилактике, вреде табакокурения, просветительском фильме-расследовании "Деньги с дымком"]. – Текст : непосредственный // НаркоНет : Россия без наркотиков. – 2023. – № 12. – С. 37–44.

Ефремова, С. Приложить усилия : [о разнообразии групповых тренировок – фитнесе, проверке здоровья и процедурах восстановления, пользе массажа для здоровья] / Софья Ефремова. – Текст : непосредственный // Российская газета. – 2024. – 2 мая. – С. 9. – ISSN 1606-5484.

Журнист, Л. А. Суд над табаком : сценарий вечера здоровья / Л. А., Журнист, Н. С. Лобанова – Текст : непосредственный // Читаем, учимся, играем. – 2000. – № 4. – С. 102–105.

Завьялова, А. Е. Цифровые технологии, как фактор формирования здорового образа жизни : [о технологиях ЗОЖ] / А. Е. Завьялова. – Текст : непосредственный // Социально-гуманитарные знания. – 2023. – № 10. – С. 30–33.

ЗОЖ против гипертонии : [о профилактике повышения артериального давления, физической

активности, правильном питании]. – Текст : непосредственный // Кубанские новости. – 2024. – 17 мая. – С. 17.

Идущие к здоровью: ЗОЖ : [о Международной акции к Всемирному дню здоровья «10 000 шагов к жизни», которая проходит под девизом «Здоровье для всех: справедливость и солидарность». Важная составляющая здоровья – постоянная физическая и ежедневная двигательная активность – ходьба, по принципу «Здоровье для всех»] – Текст : непосредственный // Майкопские новости. – 2024. – 6 апреля. – С. 8.

Козлова, Н. Не дать прикурить : [о вреде табачной и алкогольной продукции для здоровья детей, запрет и наказание за продажу несовершеннолетним] / Н. Козлова. – Текст : непосредственный // Российская газета. – 2023. – 12 декабря. – С. 7. – ISSN 1606-5484.

Коньшев, В. Как поешь – так и побежишь : доктор Муравьев о беге, питании, лечебном голодании и о здоровье суставов : [о здоровом образе жизни] / Виктор Коньшев. – Текст : непосредственный // Физкультура и спорт. – 2024. – № 2. – С. 18–21. – ISSN 0130–5670.

Кочетков, В. Работа со своим организмом – это так интересно! : [о пользе ходьбы (скандинавской с треккинговыми палками)] / Владимир Кочетков. – Текст : непосредственный // Физкультура и спорт. – 2024. – № 12. – С. 9–11. – ISSN 0130-5670.

Кравцова, И. Проблема: курящие соседи: [о вреде табачного дыма для здоровья некурящих, права граждан в сфере охраны здоровья от воздействия табачного дыма и последствий потребления табака] / Илона Кравцова. – Текст : непосредственный. // Майкопские новости. – 2024. – 16 апреля. – С. 7.

Кузнецова, М. Россиянам помогут завязать с алкоголем : [о приобщении к здоровому образу жизни (ЗОЖ) и нравственным ценностям] / Мария Кузнецова. – Текст : непосредственный // Парламентская газета.– 2023. – 22–26 декабря. – С. 8.

Лапенкова, Н. С. Читателям о здоровом образе жизни : [передовой опыт] / Н. С. Лапенкова – Текст : непосредственный // Библиотечное дело XXI век. – 2005. – № 1 – С. 221 – 225.

Лисицына, Д. Взяли темп : [о популярности здорового образа жизни, занятиях спортом, спорткомплексах] / Дарья Лисицына. – Текст : непосредственный // Российская газета. – 2024. – 27 марта. – С. 18. – ISSN 1606-5484.

Маланкина, Е Панацея в огороде : [о лекарственных травах с максимальным оздоравливающим эффектом] / Е. Маланкина. – Текст : непосредственный // Приусадебное хозяйство. – 2024. – №3. – С. 54–58. – ISSN 0207-2173.

Мальгинова, С. В. Береги платье снову, а здоровье смолоду! : сценарий урока здоровья / С. В. Мальгинова – Текст : непосредственный // Читаем, учимся, играем. – 2000. – № 4. – С. 92–101.

Невинная, И. Прививок бояться – в толпу не ходить: национальный календарь пополняет вакциной от новых инфекций / Ирина Невинная. – Текст : непосредственный // Российская газета. – 2024. – 24 апреля. – С. 29. – ISSN 1606-5484.

Новое о привычном : [о пользе (в быту) и вреде (для здоровья) сотовой связи]. – Текст : непосредственный // Будь здоров. – 2011. – № 8. – С. 39.

Петрова, Г. Зависимость можно и нужно победить, если сильно захотеть : антинарко : [о наркозависимости, лечении, воспитании и профилактике от потребления наркотиков] / Галина Петрова. – Текст : непосредственный // Кубанские новости. – 2024. – 25 июня. – С. 14–15.

Планидин, Е. С. Спортивно-оздоровительная деятельность в базовой физической культуре молодёжи : [о сохранении и укреплении индивидуального здоровья молодых людей, физическая культура, спорт личности и общества] / Евгений Сергеевич Планидин. – Текст : непосредственный // Социально-гуманитарные знания. – 2024. – № 2. – С. 65–68. – ISSN 0869-8120.

Попова, Ю. Коварный пар : [о вреде для здоровья курительных смесей, профилактика зависимости] / Юлия Попова. – Текст :

непосредственный // НаркоНет : Россия без наркотиков. – 2023. – № 8. – С. 20.

Преображенский, В. Что делать, если у вас отекают ноги : [о сосудистой недостаточности, создании благоприятных условий для восстановлении крово-лимфообращения сосудов ног. Рецепт Малецкого: снять обувь, носки, омыть ноги прохладной водой, прилечь, положить стопы повыше, "крутить педали" по 3 минуты] / Владимир Преображенский. – Текст : непосредственный // Физкультура и спорт. – 2024. – № 5. – С. 16–17. – ISSN 0130-5670.

Ревенко, Н. В. Исследование убеждений и установок городского населения относительно здорового образа жизни / Н. В. Ревенко, Т. А. Сережко, М. А. Кащук // Социально-гуманитарные знания. – 2024. – № 2. – С. 65–68. – ISSN 0869-8120.

Родионов, А. Размышления о спортивном характере : [о спортсменах после спорта, надёжной системе оздоровления в пожилом возрасте, здоровом питании, образе жизни] / Александр

Родионов. – Текст : непосредственный // Физкультура и спорт. – 2023. – № 6.– С. 16–17. – ISSN 0130-5670.

Смоленская, А. ЗОЖ против инфарктов: советы кардиолога : [о здоровом образе жизни, профилактике сердечно-сосудистых заболеваний] / Арина Смоленская, Елена Некрасова. – Текст : непосредственный. // Кубань сегодня. – 2023. – 1 декабря. – С. 4.

Степанова, М. БАДы и беды: рынок биологически активных добавок нуждается в жёстком регулировании : [о пользе или вреде биодобавок (БАДов) для здоровья] / М. Степанова. – Текст : непосредственный // Российская газета. – 2023. – 19 декабря. – С. 13. – ISSN 1606-5484.

Уткина, И. Можно ли стать генеральным директором своего здоровья? : [о человеке и про человека, действии и бездействии, питании и болезни Бехтерева, полезном виде спорта – гребле и многом другом] / Ирина Уткина. – Текст : непосредственный. // Физкультура и спорт. – 2024. – № 4. – С. 12–13. ISSN 0130-5670.

Фалина, П. Опасность можно предотвратить : [о профилактике и уменьшении риска заболеваний с помощью ЗОЖ] / Полина Фалина. – Текст : непосредственный // Кубанские новости. – 2024. – 22 мая. – С. 13.

Фёдорова, Т. Утро начинается с зарядки: стадион здоровья : [о методиках естественного природного оздоровления] / Татьяна Фёдорова. – Текст : непосредственный // Физкультура и спорт. – 2024. – № 5. – С. 9–10. – ISSN 0130-5670.

Уткина, И. Можно ли стать генеральным директором своего здоровья? : [о болезни Бехтерева, спортивном питании, диете, связи между многими аутоиммунными заболеваниями и кишечной флорой] / Ирина Уткина, Оскар Хартман. – Текст : непосредственный // Физкультура и спорт. – 2024. – № 5. – С. 12–13. – ISSN 0130-5670.

Шатохина, А. Здоровая кожа – залог молодости / А. Шатохина. – Текст : непосредственный // Домашняя энциклопедия. – 2024. – № 3. – С. 33.

Шуров, В. А. Курение – против жизни : [о вреде табакокурения, эксперт "Общего дела"]

записал видео "Курение убивает"] / В. А. Шуров. – Текст : непосредственный // НаркоНет : Россия без наркотиков. – 2023. – № 12. – С. 45–48.

3. Спортивная Россия – здоровая Россия : двигательная активность.

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь. (Гиппократ).



Книги

Авербух, М. Двигайся больше, живи дольше : [о фитнес-программе для продления молодости] / М. Авербух. – Москва : ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 272

с. – ISBN 58183-0630-5. – Текст :
непосредственный.

Активные виды отдыха в Адыгее = Active recreation in Adygheya / Комитет Республики Адыгея по туризму и курортам ; [автор текстов Е. Фоменко]. – Майкоп : Качество, 2009. – 96 с. : цв. ил. – (Extreme). – Текст : непосредственный.

Баршай, В. М. Гимнастика / В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И. Б. Павлов. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : КНОРУС, 2022. – 312 с. : ил., табл. – ISBN 978-5-406-02356-3. – Текст : непосредственный.

Гандри, С. Парадокс долголетия : как оставаться молодым до глубокой старости: невероятные факты о причинах старения и неожиданные способы их преодолеть / Стивен Гандри ; [перевод с английского А. Люминой]. – Москва : Бомбора : Эксмо, 2022. – 397 с. : ил. – (Открытия века: доктор Гандри) (New York Times Bestseller). – Библиогр. в примеч.: с. 349–386. – Алф. указ.: с. 387–393 – ISBN 978-5-04-106322-1 (в пер.). – Текст : непосредственный.

Гибо, Г. Главное движение : 10 ключей для здорового и красивого тела / Г. Гибо. – Москва : ЭКСМО, 2021. – 224с. – ISBN 978-04-121719-8. – Текст : непосредственный.

Доскин, В. А. Растем здоровыми : пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры / В. А. Доскин, Л. Г. Голубева. – 3-е изд. – Москва : Просвещение, 2004. – 108, [1] с. – ISBN 5-09-013296-8. – Текст : непосредственный.

Заикин, В. М. Организация физкультурно-оздоровительной работы со студентами / В. М. Заикин ; Адыгейский государственный университет. – Майкоп : Издательство АГУ, 2004. – 19 с. – Библиогр. : с.18. – ISBN /867959. – Текст : непосредственный.

Кувватов, С. А. Активный отдых на свежем воздухе / С. А. Кувватов. –Изд. 2-е. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 311, [2] с. – ISBN 5-222-08771-9. – Текст : непосредственный.

Микулин, А. А. Активное долголетие : [о системе борьбы со старостью : комплексе физических упражнений, рациональном режиме

питания, четкий распорядок дня, приемы самомассажа] / Микулин А. А. ; предисловие С. В. Чумакова. – Москва : Физкультура и спорт, 1997. – 112 с. ил. – Текст : непосредственный.

Новоселов, В. М. Азбука долгожителя : последние научные исследования и достижения в области продления жизни человека, восстановления когнитивных функций и сохранения физической активности / Валерий Новоселов. – Москва : Эксмо, 2021. – 335 с. : ил., табл. – (Легендарные врачи рекомендуют). – ISBN 978-5-04-117974-8 – Текст : непосредственный.

Рейнольдс, Г. Движение : как достигать лучших спортивных результатов, не изнуряя себя / Г. Рейнольдс ; [перевод с английского Е. Д. Быковой]. – Москва : Бомбора : Эксмо, 2023. – 318, [1] с. – (Испытай тело. Движение в правильном направлении). – Алф. указ.: с. 316–319. – ISBN 978-5-04-169394-7 (в пер.). – Текст : непосредственный.

Сак, Л. Д. Сила в возрасте : правильная физическая активность для восстановления и сохранения здоровья / Леонид Сак. – Москва :

Эксмо, 2021. – 239 с. : ил. – Библиогр. в конце глав. – Алф. указ.: с. 239–240. – ISBN 978-5-04-119116-0 – Текст : непосредственный.

Скандинавская ходьба : от теории к практике / И. В. Соколова, А. С. Радченко, Н. И. Перевозникова [и др.]. – Москва : Русайнс, 2022. – 162 с. : ил., портр., табл., фот. – Библиогр.: с. 158–162 (54 назв.). – ISBN 978-5-4365-8444-7 – Текст : непосредственный.

Спокойно, Г. В. Азбука здоровья : сохранение и укрепление своего здоровья / Г. В. Спокойно, Я. Б. Промберг. – Рига : Зинатне, 1987. – 398 с. – Текст : непосредственный.

Яремчук, Е. Бег для всех: доступная программа тренировок / Е. Яремчук. – Санкт-Петербург : Питер, 2015. – 208с. – ISBN 978-5-4461-0263-1. – Текст : непосредственный.

Статьи

Александров, И. Бег – самый короткий путь к креативности : [о пользе для здоровья беговых тренировок] / Иван Александров. – Текст :

непосредственный // Физкультура и спорт. – 2024. – № 5. – С. 4. – ISSN 0130-5670.

Александров, И. Бегом можно заниматься в любом возрасте : [о беге, ходьбе, интервальном тренинге, йоге, пилатесе и т. п., пользе для укрепления здоровья, продления жизни людям старшего поколения] / Иван Александров. – Текст : непосредственный // Физкультура и спорт. – 2024. – № 5. – С. 4. – ISSN 0130-5670.

Александров, И. Прорубь изменила мою жизнь : [о зимнем виде спорта – плавании, купании в проруби, закал-беге по улицам и] / Иван Александров. – Текст : непосредственный // Физкультура и спорт. – 2024. – № 2. – С. 12–13. – ISSN 0130-5670.

Антуфьев, Д. А. Профилактика стресса, снятие агрессии и тревожности у обучающихся средствами физической культуры : [о ценности физических упражнений в укреплении здоровья, проведении спортивно-массовых мероприятий, походов, физическом воспитании детей в семье и школе] / Д. А. Антуфьев. – Текст :

непосредственный // Начальная школа. – 2024. – № 4. – С. 63–66. – ISSN 0027-7371.

Гамбеева, Ю. Н. Вовлечённость в занятия физической культурой и спортом населения : [о двигательной активности, популяризации ЗОЖ] – Ю. Н. Гамбеева. – Текст : непосредственный. // Социально-гуманитарные знания. – 2023. – № 10. – С. 8–13.

Гончаров, В. В. Организации и учреждения культуры, физической культуры и спорта как объекты общественного контроля / Гончаров В. В., Петренко Е. Г., Борисова А. А. – Текст : непосредственный // Культура: управление, экономика, право. – 2024. – № 1. – С. 6 – 12. – ISSN 2070-2159.

Гусева, С. В. Сценарий совместного с родителями физкультурного досуга детей средней группы по сказке "Теремок": вопросы физического воспитания / С. В. Гусева. – Текст : непосредственный // Образование в современной школе. – 2023. – № 11/12. – С. 23–26. – ISSN 1609-7432.

Дембовская, Е. Подарки для сердца : [о пользе движения, интенсивных мышечных нагрузок на организм, вреде гиподинамии для здоровья, прежде всего сосудам и сердцу] / Елена Дембовская. – Текст : непосредственный // Будь здоров. – 2024. – № 6. – С. 3–8. – ISSN 1682-4237.

Ефанова А. Г. Учимся шагать правильно! : [о физической культуре, северной (скандинавской) ходьбе, пользе общей физподготовке для оздоровления] / Анна Гурьевна Ефанова. – Текст : непосредственный. // Будь здоров. – 2024. – № 4. – С. 47–48.

Замедлить старение: о чём пишут научно-популярные журналы мира : [о физической активности и упорядоченном режиме дня, продлении жизни, правильном питании]. – Текст : непосредственный. // Наука и жизнь. – 2024. – № 1. – С. 103–104. – ISSN 0028–1263.

Захарова, О. Болезнь цивилизации – гиподинамия. Выздоровливайте! : [о необходимости повышения физической активности: занятий спортом, ходьба и др.] /

Ольга Захарова. – Текст : непосредственный // Кубанские новости. – 2024. – 29 июня. – С. 16.

Захарова, О. Жизнь на спорте : [об активном образе жизни для сохранения здоровья и профилактики многих заболеваний] / О. Захарова. – Текст : непосредственный. // Кубанские новости. – 2024. – 31 января. – С. 13.

Иванов, В. Мои марафоны: клуб любителей бега : [о пользе занятий бегом для укрепления здоровья] / Валерий Иванов. – Текст : непосредственный // Физкультура и спорт. – 2023. – № 6. – С. 16–17. – ISSN 0130-5670.

Коньшев, В. Вода "живая" и "мёртвая", серебряная и водородная : [о пользе ионизированной редуцированной (щелочной) воде для спортсменов] / Виктор Коньшев. – Текст : непосредственный // Физкультура и спорт. – 2024. – № 6. – С. 22–24. – ISSN 0130-5670.

Кочетков, В. Марафон длиною в жизнь : [о пользе оздоровительного бега, ходьбы, тренировок] / Владимир Кочетков. – Текст : непосредственный // Физкультура и спорт. – 2024. – № 5. – С. 10–12. – ISSN 0130-5670.

Кочетков, В. Три заповеди Владимира Преображенского : к 100-летию доктора ФИС : [о спортсмене-лыжнике, тренере, спортивном докторе, широко известном в стране под псевдонимом «Доктор ФИС», журналисте, опубликовавший сотни статей и более десятка книг по проблемам горных лыж и различным направлениям медицины, Владимире Сергеевиче Преображенском] / Владимир Кочетков. – Текст : непосредственный. // Физкультура и спорт. – 2024. – № 1. – С. 14–16. – ISSN 0130–5670.

Насонова, Л. Полезно чаще вставать и двигаться : [о привычке каждые полчаса двигаться, что поможет избежать многих заболеваний, нормализовать артериальное давление, понизить уровень сахара в крови и т. п.] / Лариса Насонова. – Текст : непосредственный // Физкультура и спорт. – 2023. – № 5. – С. 4. – ISSN 0130-5670.

Невинная, И. А ну-ка, бабушки: поставлена задача к 2030 году охватить регулярными физкультурой и спортом 70 % россиян : [о Нацпроекте "Продолжительная и активная жизнь", росте физической активности и здоровье людей

старшего поколения] / Ирина Невинная. – Текст : непосредственный. // Российская газета. – 2024. – 24 апреля. – С. 1, 5. – ISSN 0042–8744.

Невинная, И. Поставим на ноги : академик Лео Бокерия о "правиле 10 тысяч шагов" : [о проекте "Человек идущий", формировании привычки к ходьбе и двигательной активности] / Ирина Невинная. – Текст : непосредственный. // Российская газета. – 2024. – 10 января. – С. 23. – ISSN 0042–8744. – (Проекты: «10 000 шагов к жизни», «Маршруты здоровья», «Прогулки с врачом» и другие).

Пландинин, Е. С. Спортивно-оздоровительная деятельность в базовой физической культуре молодежи / Е. С. Пландинин – Текст : непосредственный // Социально-гуманитарные знания. – 2024. – № 2. – С. 65–68. – ISSN 0869-8.

Преображенский, В. Что делать, если у вас отекают ноги? Стадион здоровья : [о беге и виброгимнастике А. А. Микулина] / Владимир Преображенский. – Текст : непосредственный // Физкультура и спорт. – 2024. – № 6. – С. 9. – ISSN 0130-5670.

Прокопьев, Б. Формула жизни по Ямбулатову: «Самое главное – здоровье» / Борис Прокопьев. – Текст : непосредственный. // Физкультура и спорт. – 2024. – № 4. – С. 16–17.

Родионов, А. Естественная физкультура : [о лазании по деревьям, походы, рыбалка, прыжки босиком под дождём, езда на велосипеде, занятия на площадках с тренажёрами...] / Александр Родионов. – Текст : непосредственный // Физкультура и спорт. – 2024. – № 3. – С. 18. – ISSN 0130-5670.

Родионов, А. О технике оздоровительного бега / Александр Родионов. – Текст : непосредственный // Физкультура и спорт. – 2023. – № 8. – С. 18–20. – ISSN 0130-5670.

Родионов, А. Проблемы оздоровительного бега : [о беге: спортивном и оздоровительном] / Александр Родионов. – Текст : непосредственный // Физкультура и спорт. – 2023. – № 9. – С. 18–20. – ISSN 0130-5670.

Рудаков, Н. Чаше ходите по бордюру! : [об оздоровительной гимнастике] / Николай Рудаков.

– Текст : непосредственный // Чудеса и приключения. – 2018. – № 9. – С. 38–39.

Страмцова, Е. Как сохранить здоровье зимой : [о физической активности для улучшения самочувствия] / Елена Страмцова. – Текст : непосредственный. // Майкопские новости. – 2024. – 1 февраля. – С. 13.

Теницкая, И. Шесть весенних советов для пожилых людей. Как укрепить память в 60+ : будьте здоровы! : [о важности сна, правильном питании, играх для тренировки мозга] // Ирина Теницкая. – Текст : непосредственный. // Майкопские новости. – 2024. – 16 апреля. – С. 5.

Фёдорова, Т. Утро начинается с зарядки: стадион здоровья : [о методиках естественного природного оздоровления]. / Татьяна Фёдорова. – Текст : непосредственный // Физкультура и спорт. – 2024. – № 4. – С. 9–10.

Физическая активность против депрессии : [о простых занятиях низкой интенсивности, включая ходьбу и йогу, занятия танцами и физическими

упражнениями]. – Текст : непосредственный //
Здоровье. – 2024. – № 4. – С. 4. – ISSN 8844-1945.

Шуров, В. А. Курение – против жизни : [о
вреде табакокурения – видео "Курение убивает"] /
В. А. Шуров. – Текст : непосредственный //
НаркоНет : Россия без наркотиков. – 2023. – № 12.
– С. 45–48.

4.Спорт. Туризм. Здоровье.



Книги

Адыгея : жемчужина туризма – Майкоп :
Типография Фридмана, 1998. – 30 с. : ил – Текст :
непосредственный.

Багдасарян, В. Э. История туризма : пособие / В. Э. Багдасарян, И. Б. Орлов, А. Д. Попов. – Москва : ИНФРА-М, 2018. – 188, [1] с. – ISBN 978-5-16-012702-6. – Текст : непосредственный.

Банников, А. М. Земля адыгов – земля чемпионов: о выдающихся спортсменах, тренерах, организациях и руководителях спорта. / А. М. Банников. – Майкоп : Адыгеское республиканское кн. издательство, 2014. – 340 с. – ISBN 978-5-7608-0787-8. – Текст : непосредственный.

Банников, А. М. 100 выдающихся спортсменов и тренеров Кубани и Адыгеи / Александр Максимович Банников. – Краснодар : Традиция, 2012. – 171 с. – ISBN 978-5-91883-032-1. – Текст : непосредственный.

Бормотов, И. В. Адыгея туристская : горно-рекреационное природопользование / И. В. Бормотов. – Майкоп : Адыгея, 2008. – 207 с. : ил. – Библиогр.: с. 200–207. – ISBN 978-5-7992-0472-3. – Текст : непосредственный.

Бормотов, И. В. В край легенд и преданий / И. В. Бормотов – Майкоп : Полиграф-Юг, 2012. – 496 с. : ил. – Текст : непосредственный.

Бормотов, И. В. Горная Адыгея / Иван Васильевич Бормотов. – Новосибирск : Alpha-Porte, 2010. – 128 с. – ISBN 978-5-9703-0375-7. – Текст : непосредственный.

Бормотов, И. В. Там, за горизонтом: [о туристских маршрутах Западного Кавказа] / Иван Васильевич Бормотов. – Майкоп : Качество, 2013. – 435 с. – Текст : непосредственный.

Влияние физической культуры и спорта на экономическую сферу жизни государства и общества / В. В. Хабулова, Р. Н. Эгамбердиев, О. В. Ярлыкова, А. Н. Орбинская. – Майкоп : Магарин О. Г., 2022. – 91 с. : ил. – ISBN 978-5-907663-33-6. – Текст : непосредственный.

Водождоков, К. М. Туристскими маршрутами древней Адыгеи / К. М. Водождоков, В. Н. Ковешников, А. В. Терский ; [Министерство науки и образования Республики Адыгея ; Центр детско-юношеского туризма Республики Адыгея]. –

Майкоп : Адыгее, 1992. – 134 с. – Текст : непосредственный.

Дубровский, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта / В. И. Дубровский. – Москва : ВЛАДОС, 2003. – 509 с. – Библиогр. : с. 508–509. – ISBN 5-691-01181-2. – Текст : непосредственный.

Жане, А. Ю. История развития физической культуры и спорта в Адыгее. / Аслан Юнусович Жане. – Майкоп : ОАО Полиграф-Юг, 2015. – 274с. – Текст : непосредственный.

Мержоев, Э. Э. История футбола Адыгеи : от любительского до профессионального, 1912-2022. / Э. Э. Мержоев. – Майкоп : Качество, 2022. – 420 с. – ISBN 978-5-9703-0708-3. – Текст : непосредственный.

Проблемы физического воспитания и спорта: реалии и перспективы : научные труды кафедры легкой атлетики Ин-та физич. культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета / Адыгейский государственный университет, Ин-т физ. культуры и дзюдо, Кафедра легкой атлетики ; [под редакцией А. М. Доронина и О. Б. Немцева].

– Майкоп : Издательство АГУ, 2005. – 253 с. – Библиогр. в конце ст. – ISBN 5-85108-148-1. – Текст : непосредственный.

Пути развития оздоровительного туризма в Российской Федерации как эффективного средства повышения качества жизни / Международная общественная туристская академия (МТА) ; ответственный редактор С. Ю. Житенев. – Москва : Индрик, 2013. – 310 с. : табл. – ISBN 978-5-91674-256-5. – Текст : непосредственный.

Республика Адыгея : путеводитель / Комитет Республики Адыгея по туризму и курортам; [автор текста Г. Г. Дерзиян; фотоматериалы С. А. Трепет, А. Е. Кирнос]. – Майкоп : Качество, 2010. – 52 с. : ил. – Текст : непосредственный.

Самые красивые места России: куда и когда : туризм / составитель Е. А. Перфильева. – Москва : АСТ, 2021. – 255 с. : фот. цв. – (Своими глазами) (Большой путеводитель по городам и времени). – ISBN 978-5-17-104726-9. – Текст : непосредственный.

Севастьянов, Д. В. Страноведение и международный туризм / Д. В. Севастьянов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2022. – 316 с. : цв. ил., портр., табл., фот. – ISBN 978-5-534-08873-1. – Текст : непосредственный.

Смольный, В. Правильное питание для твоего преображения : [о рациональном питании, спортивное питание, похудении, тренировках] / Василий Смольный. – Москва : Бомбора : Эксмо, 2020. – 239 с. – (Бешеный ЗОЖник). – Алф. указ. : с. 236–239 – ISBN 978-5-04-089227-3. – Текст : непосредственный.

Туристические маршруты природного парка "Большой Тхач" / Объект Всемирного природного наследия "Западный Кавказ" ; фото: А. Хоришков [и др.]. – [Б. м. : б. и., 2023?]. – 1 л. (слож. в 4 с.) : цв. ил., карты. – Текст : непосредственный.

Физическая культура и спорт, безопасность жизнедеятельности : материалы заседаний круглых столов Института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета (2021-2022 учебный год) /

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, ФГБОУ ВО "Адыгейский государственный университет", Институт физической культуры и дзюдо ; под редакцией А. Б. Бгуашева, Е. Г. Вержбицкой. – Майкоп : Магарин О. Г., 2022.-- 123, [1] с. – Библиогр. в конце докл. – ISBN 978-5-91692-981-2. – Текст : непосредственный.

Чередниченко, Л. Е. Питание как часть национальной культуры народов : пособие / Л. Е. Чередниченко. – Москва : ИНФРА-М, 2023. – 162 с. : ил., табл. – Библиогр.: с. 162 (11 назв.). – ISBN 978-5-16-015815-0 (print). – ISBN 978-5-16-108190-7 (online). – Текст : непосредственный.

Статьи

Александров, И. Эти виды спорта защитят от остеопороза : [о пользе занятий спортом – профилактика снижения плотности костей] / Иван Александров. – Текст : непосредственный // Физкультура и спорт. – 2024. – № 5. – С. 4. – ISSN 0130-5670.

Бурняшева, Л. А. Влияние индустрии туризма на социально-экономическое развитие российских регионов : [о стабильном развитии туризма в нашей стране, улучшении здоровья населения и качества жизни не только в отдельных регионах, но и во всем государстве] / Людмила Александровна Бурняшева, Евгений Николаевич Романов. // Социально-гуманитарные знания. – 2023. – № 3. – С. 43–45. – ISSN 0869 – 81.

Бурняшева, Л. А. Кластерное взаимодействие медицины и туризма как приоритетное направление социально-экономического развития регионов России : [о медицинском туризме] / Л. А. Бурняшева. // Социально-гуманитарные знания. – 2023. – № 12. – С. 31–34. – ISSN 0869 – 81.

Гайва, Е. Высокие планки: на новый курорт в Дагестане поедет весь Северный Кавказ : [о международном сотрудничестве в туротрасли] / Евгений Гайва. – Текст : непосредственный // Российская газета. – 2024. – 24 апреля. – С. 9. – ISSN 1606-5484.

Гардобоев, В. Эффективные способы начать заниматься спортом : [о выработке привычки к занятиям спортом] / Виктор Гардобоев. – Текст :

непосредственный // Работница. – 2020. – № 4. – С. 56–57.

Гончаров, В. В. Организации и учреждения культуры, физической культуры и спорта как объекты общественного контроля / Гончаров В. В., Петренко Е. Г., Борисова А. А. – Текст : непосредственный // Культура: управление, экономика, право. – 2024. – № 1. – С. 6–12. – ISSN 2070-2159.

Захарова, О. Жизнь на спорте : [о физической активности для сохранения здоровья] / Ольга Захарова. – Текст : непосредственный. // Кубанские новости. – 2024. – 31 января. – С. 13.

Зинченко, А. Он сказал : «Поехали!». И все побежали : [о том, что регулярные пробежки – это отличное средство для поддержания крепкого здоровья] / Анастасия Зинченко. – Текст : непосредственный // Кубанские новости. – 2024. – 22 мая. – С. 1, 10–11.

Канторов, Н. Ю. Спорт и спортивная индустрия как социальный институт : [о необходимости вовлечения населения страны в спортивный образ жизни] / Никита Юрьевич

Канторов. // Социально-гуманитарные знания. – 2023. – № 11. – С. 50–53. – ISSN 0869 – 81.

Ковалевская, Е. Будет вкусно и весело! Чем туристов удивят на гастрономических фестивалях и маршрутах Кубани / Екатерина Ковалевская. – Текст : непосредственный // Российская газета. – 2024. – 27 марта. – С. 17. – ISSN 1606-5484.

Кочетков, В. Краткосрочное состояние, или Зачем ходить с рюкзаком : [о пользе нагрузки в походе, туризм] / Владимир Кочетков. – Текст : непосредственный // Физкультура и спорт. – 2023. – № 3. – С. 10–12. – ISSN 0130-5670.

Меркулов, А. Аэробика для гена : почему спорт помогает организму / Андрей Меркулов. – Текст : непосредственный // Российская газета. – 2024. – 5 июня. – С. 9. – ISSN 1606-5484.

Морозов, П. Е. Инновационные подходы к развитию туризма в Российской Федерации / Морозов Павел Евгеньевич, Шевченко Ольга Александровна. – Текст : непосредственный // Туризм: право и экономика. – 2018. – № 3. – С. 16–21.

Отараева, Е. Весна пришла: тренировки на свежем воздухе снова актуальны : [о спорте, как быстро вернуться в форму : фитнес под открытым небом] / Елена Отараева. – Текст : непосредственный. // Кубанские новости. – 2024. – 3 апреля. – С. 12–13.

Петрова, Г. Мяч в руки: как оторвать детей от гаджетов : [о занятиях спортом в семьях, спортшколах] / Галина Петрова. – Текст : непосредственный. // Кубанские новости. – 2024. – 22 марта. – С. 8–9.

Чирков, А. Активность и долголетие : [о необходимости движения : беге трусцой, ходьбе, силовых упражнениях] / Андрей Чирков. – Текст : непосредственный // Физкультура и спорт. – 2022. – № 10. – С. 9. – ISSN 0130-5670.

Яковенко, Е. Своим ходом: какие пешие турмаршруты доступны на Кубани / Евгения Яковенко. – Текст : непосредственный // Кубанские новости. – 2024. – 3 апреля. – С. 8–9.

5.Здоровое питание.

«Ты есть то, что ты ешь» (Гиппократ).



Книги

Багдыков, Г. М. Диеты и правильное питание : популярно о главном / Г. М. Багдыков. – Москва : МарТ ; Ростов-на-Дону : МарТ, 2004. – 158 с. – (Врач рекомендует). – ISBN 5-241-00427-0. – Текст : непосредственный.

Блюда из адыгейского сыра : рецепты здоровья и долголетия / Министерство культуры Российской Федерации, Министерство культуры Республики Адыгея ; [составители : Цева З. А.,

Меретукова Ф. Н., Мекулова К. А. ; фото Чариковой С. А.]. – Майкоп : Магарин О. Г., 2021. – 83 с. : цв. ил. – ISBN 978-5-91692-911-9. – Текст : непосредственный.

Греггер, М. Не сдохни! Еда в борьбе за жизнь : [о продуктах, которые следует есть именно вам, образе жизни, который сохранит вашу молодость] / Майкл Греггер ; перевод с английского Н. Римицан. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2022. – 460 с. : ил. – ISBN 978-5-4461-1105-3. – Текст : непосредственный.

Греггер, М. Не сдохни! 100+ рецептов в борьбе за жизнь : [о простых и здоровых блюдах на каждый день, системе питания, основанной на цельных продуктах растительного происхождения] / Майкл Греггер при участии Джина Стоуна, Робертсон Робин ; перевод с английского А. Ефимовой. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2021. – 255, [1] с. : фот. цв. – (Серия "New Med"). – ISBN 978-5-4461-0924-1. – Текст : непосредственный.

Здоровое питание. Здоровый образ жизни. – Москва : АСТ : Астрель, 2005. – 237 с. – (Медицина и здоровье). – ISBN 5-17-011235-1. – Текст : непосредственный.

Ильина, Т. А. Ваш целебный сад : лекарственные растения : [о пользе для здоровья, питание] / Т. А. Ильина. – ЭКСМО, 2009. – 288 с. – ISBN 978-5-699-33261-8. – Текст : непосредственный.

Ильина, Т. А. Про травы: сбор, заготовка и применение : [о применении в питании и лечебных свойствах трав] / Татьяна Александровна Ильина. – Москва : ЭКСМО, 2017. – 304 с. : ил. – ISBN 978-5-04-101121-5. – Текст : непосредственный.

Инновационная кулинарная продукция функционального назначения, обогащенная биологически активными веществами дикорастущих растений : монография / Куижева С. К., Хатко З. Н., Колотий Т. Б., Блягоз А. И. ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Майкопский

государственный технологический университет". – Майкоп : Магарин О. Г., 2022. – 174 с. : ил., цв. ил. – Библиогр.: с. 140–152 (139 назв.). – ISBN 978-5-91692-951-5 (в пер.). – Текст : непосредственный.

Книга о вкусной и здоровой пище : юбилейное издание / автор-составитель Н. Могильный. – Москва : Эксмо, 2020. – 591 с., [12] л. цв. ил. – (Кулинарная энциклопедия). – На тит. л. авт.: Н. П. Могильный. – ISBN 978-5-699-91762-4 (в пер.). – Текст : непосредственный.

Мальцева, Ю. В. Сезонное питание на практике : как жить в гармонии с природой / Юлия Мальцева. – Москва : Хлеб*Соль : Эксмо, 2021. – 144 с. : фот. цв. – (Кулинария. Зеленый путь). – Библиогр.: с. 144. – ISBN 978-5-04-110908-0 (в пер..) – Текст : непосредственный.

Пищевые и лекарственные свойства культурных растений / В. Н. Наумкин, Н. В. Коцарева, Л. А. Манохина, А. И. Крюков. – Санкт-Петербург [и др.] : Лань, 2022. – 395 с. : ил. – Библиогр.: с. 387–389 – ISBN 978-5-8114-1908-1. – Текст : непосредственный.

Погожева, А. В. Вкусная и здоровая пища : как научиться сочетать : [16+] / А. Погожева. – Москва : Э, 2016. – 317 с. – ISBN 978-5-699-88867-2. – Текст : непосредственный.

Позняковский, В. М. Гигиенические основы питания, безопасность и экспертиза продовольственных товаров. / В. Позняковский. – 2-е изд., испр. и доп. – Новосибирск : Издательство Новосибирск. университета, 1999. – 448 с. – ISBN 5-7615-0481-2. – Текст : непосредственный.

Природная аптека. Естественный путь к здоровью и исцелению / главный редактор Натела Ярошенко. – Москва ; Лондон ; Нью-Йорк : Ридерз дайджест. – 2011. – 160 с. – ISBN 978-5-89355-486-1. – Текст : непосредственный.

Распопов, Г. Ф. Зелень, лук и чеснок для здоровья на эко-грядках : урожай без химии / Геннадий Распопов. – Москва : Эксмо, 2018. – 31 с. цв. ил. ; 20 см. – (Витаминная грядка с доктором Распоповым). – ISBN 978-5-04-090465-5. – Текст : непосредственный.

Смольный, В. Правильное питание для твоего преобразования / Василий Смольный. – Москва : Бомбора : Эксмо, 2020. – 239 с. – (Бешеный ЗОЖник). – Алф. указ. : с. 236–239. – ISBN 978-5-04-089227-3 (в пер.). – Текст : непосредственный.

Солопов, В. Н. Целебная вода : здоровье без лекарств / В. Н. Солопов. – Москва : Галлея-Принт, 2017. – 97, [4] с. : ил. – (Серия "Здоровье без лекарств"). – ISBN 978-5-906936-13-4. – Текст : непосредственный.

Фанг, Д. Интервальное голодание : как восстановить свой организм, похудеть и активизировать работу мозга / Джейсон Фанг, Мур Джимми ; [перевод с английского Н. Д. Вершининой]. – Москва : Бомбора : Эксмо, 2022. – 334, [1] с. : ил. ; 24 см. – (Открытия века : Джейсон Фанг рекомендует) – ISBN 978-5-04-108444-8. – Текст : непосредственный.

Формазюк, В. И. Энциклопедия пищевых лекарственных растений : культурные и дикорастущие растения / под редакцией Н. П. Максютинной. – Киев : А. С. К. , 2003. – 792 с. – ISBN 966-539-410-X. – Текст : непосредственный.

Хоэнбергер, Э. Лекарственные и пряные травы. / Э. Хоэнбергер – Москва: ВНЕШСИГМА, 1998. – 96 с. – ISBN 5-86290-293-7. – Текст : непосредственный.

Чередниченко, Л. Е. Питание как часть национальной культуры народов : пособие / Л. Е. Чередниченко. – Москва : ИНФРА-М, 2023. – 162 с. : ил., табл. – ISBN 978-5-16-015815-0 (print). – ISBN 978-5-16-108190-7 (online). –Текст : непосредственный.

Штумпф, У. Травы : природный источник жизненной силы / Урсула Штумпф ; с иллюстрациями Пасхалиса Дугалиса ; перевод с немецкого Елены Приваловой. – Москва : КоЛибри : Азбука-Аттикус, 2022. – 271 с. : ил., цв. ил., портр. – Библиогр.: с. 268–269. – ISBN 978-5-389-17335-4 (в пер.). : 850.00 р. – Текст : непосредственный.

Экономцева, Н. Съешь лимон : счастливый ЗОЖ / Наталия Экономцева. – Москва : Бомбора : Эксмо, 2021. – 270 с. : ил. – (Вкусно и негрустно. Книги, которые приведут в порядок тело и голову – ISBN 978-5-04-120218-7. – Текст : непосредственный.

Статьи

Агушина, Т. Для поддержки мужского здоровья : [о полезном рационе, здоровом питании] / Т. Агушина. – Текст : непосредственный // Будь здоров. – 2023. – № 4. – С. 76–78. – ISSN 1682-4237.

Александров, И. "Ёлы-палы" от Ё-Маззя: вершки и корешки : [о здоровом питании, образе жизни, хвойном мастер-классе Валерия Коршунова (псевдоним «Ё-Маззай»)] / Иван Александров. – Текст : непосредственный. // Физкультура и спорт. – 2024. – № 1. – С. 10–11. – ISSN 0130–5670.

Батов, Д. Как весной поддержать защитные силы ребёнка : [о рационе питания, умении отдыхать, иммунитете] / Денис Батов. – Текст : непосредственный // Кубанские новости. – 2024. – 29 марта. – С. 12–13.

Буланов, Л. Пища как лекарство: человеку о человеке : [о здоровом рациональном питании, калорийности продуктов] / Леонид Буланов. –

Текст : непосредственный // Наука и религия. – 2024. – № 4. – С. 50–51. – ISSN 0130-7045.

Буланов, Л. Пища как лекарство : [о здоровом питании] / Леонид Буланов. – Текст : непосредственный // Наука и религия. – 2024. – № 6. – С. 39-41. – ISSN 0130-7045.

Быстрорастворимые продукты: зона риска : [о влиянии на здоровье каш, пюре, супах из пакетиков, растворимом кофе – продуктов быстрого приготовления]. – Текст : непосредственный // Здоровье. – 2024. – № 6. – С. 42–43. – ISSN 0044-1945.

Велибекова, Л. А. Пространственный подход к решению проблемы продовольственного обеспечения населения Российскими Федерацией фруктами / Л. А. Велибекова. – Текст : непосредственный // АПК: экономика, управление. – 2024. – №3. – С. 65–79. – ISSN 0235-2443.

Весенние витамины : [о пользе для здоровья ранней зелени в питании, полезные советы по выгонке зеленого лука]. – Текст : непосредственный // Домашняя энциклопедия. – 2024. – №3. – С. 35.

Диеты: за и против : [о совокупности правил здорового питания]. – Текст : непосредственный // Здоровье. – 2024. – № 4. – С. 38–41. – ISSN 8844-1945.

Здоровье : подборка статей : [об уникальных свойствах кураги, необычном тропическом плоде – кокосе, заряде энергии, здоровом и сбалансированном питании, чае-пуэр – источнике долголетия и здоровья] – Текст : непосредственный // Вольная Кубань. – 2024. – 5 апреля. – С. 18.

Зинченко, А. Простые правила: врач рассказала, как жить долго и счастливо : [о правильном питании, долголетию] / Анастасия Зинченко. – Текст : непосредственный. // Кубанские новости. – 2024. – 9 февраля. – С. 10–11.

Ильина, Т. Корешки здоровья : [о пользе для лекарственных растений] / Т. Ильина. – Текст : непосредственный // Приусадебное хозяйство. – 2022. – № 9. – С. 83–87. – ISSN 0207-2173.

Карабут, Т. Не та котлета: учёные утверждают : искусственное мясо может спровоцировать рак : [о правильном питании и здоровье] / Татьяна Карабут. – Текст : непосредственный // Российская газета. – 2024. – 14 февраля. – С. 24. – ISSN 1606-5484.

Карабут, Т. Пища для размышлений: в России стали больше есть мяса и овощей, меньше хлеба и картофеля : [о здоровой пище, ЗОЖ] / Татьяна Карабут. – Текст : непосредственный. // Российская газета. – 2024 . – 24 января. – С. 5. – ISSN 1606–5484.

Карабут, Т. Пуд йода съесть: зачем йодировать соль, молоко и другие продукты : [о питании и здоровье] / Татьяна Карабут. – Текст : непосредственный. // Российская газета. – 2024 . – 7 февраля. – С. 7. – ISSN 1606–5484.

Карабут, Т. Сладость не в радость : [о сахаросодержащих напитках, плюсы и минусы для здоровья] / Татьяна Карабут. – Текст : непосредственный. // Российская газета. – 2024 . – 31 января. – С. 9. – ISSN 1606–5484.

Коновалов, К. Л. Традиции в питании и современность / К. Л. Коновалов. – Текст : непосредственный // Пищевая промышленность. – 2011. – № 5. – С. 10–12.

Коньшев, В. Метаболический синдром, питание и спорт / Виктор Коньшев. – Текст : непосредственный // Физкультура и спорт. – 2023. – № 7. – С. 18–20. – ISSN 0130-5670.

Коньшев, В. Мясо из Рублёвского: [о вегетарианстве – людям, отвергающим потребление мяса и пользе животного белка для здоровья] / Виктор Коньшев. – Текст : непосредственный // Физкультура и спорт. – 2024. – № 5. – С. 18–20. – ISSN 0130-5670.

Коньшев, В. Пряности: здоровье, спорт и БАДы : [о пряностях-лекарствах в нашем питании] / Виктор Коньшев. – Текст : непосредственный // Физкультура и спорт. – 2023. – № 2. – С. 18–19 ; № 3. – С. 18–19 ; № 4. – С. 16–17 ; № 5. – С. 10–11. – ISSN 0130-5670.

Коньшев, В. Спортивное питание: советы знатоков / Виктор Коньшев. – Текст :

непосредственный // Физкультура и спорт. – 2023.
– № 12. – С. 25. – ISSN 0130-5670.

Коньшев, В. Тайны вегетарианства : [о питании растительной пищей] / Виктор Коньшев. – Текст : непосредственный // Физкультура и спорт. – 2023. – № 8. – С. 14–15 ; № 9. – С. 22–23 ; № 10. – С. 16–17 ; № 11 – С. 14–15 – ISSN 0130-5670.

Коньшев В. Чай и танины : [о применении и использовании чая, сочетания потребления напитка и еды] / Виктор Коньшев. – Текст : непосредственный. // Физкультура и спорт. – 2024. – № 3. – С. 17–48.

Купчак, Д. В. Соевые компоненты в производстве здоровьесберегающих ингредиентов : [о здоровом питании] / Д. В. Купчак. – Текст : непосредственный // Пищевая промышленность. – 2024. – №3. – С. 52–56. – ISSN 0235-2486.

Коршунова, О. Вес и пищевое расстройство : [о здоровой еде, разгрузке и расстройстве пищевого поведения (РПП)] / Ольга Коршунова. –

Текст : непосредственный // Будь здоров. – 2024. – № 5. – С. 49. – ISSN 1682–4237.

Курдакова И. Как избавиться от лишних килограммов : [о лишнем весе, рационе питания, образе жизни] / И Курдакова. – Текст : непосредственный. // Будь здоров. – 2024. – № 4. – С. 51–55. – ISSN 1682–4237.

Кусова, И. У. Актуальные вопросы индустрии специализированного питания для особых групп населения / И. У. Кусова, Л. А. Крылова, М. Г. Магеррамова, О. А. Суворов. – Текст : непосредственный // Пищевая промышленность. – 2023. – №12.– С. 17–25.– ISSN 0235-2486.

Мационг, Е. Жизнь с закрытым ртом: врач-диетолог о самых опасных, хотя и популярных способах похудения / Елена Мационг. – Текст : непосредственный // Российская газета. Неделя. – 2024. – 5 июня. – С. 20. – ISSN 1606-5484.

Насонова, Л. Названы самые полезные продукты для кишечника / Лариса Насонова. – Текст : непосредственный // Физкультура и спорт. – 2024. – № 12. – С. 4–5. – ISSN 0130-5670.

Невинная, И. Как похудеть без спортзала : [о здоровом питании, ожирении] / Ирина Невинная. – Текст : непосредственный. // Российская газета. – 2024. №1 января. – С. 23. – ISSN 1606–5484.

Петрова, Г. Весенний марафон: как помочь организму пробудиться : [о поставщике витаминов – здоровой еде] / Галина Петрова. – Текст : непосредственный // Кубанские новости. – 2024. – 23 апреля. – С. 5.

Петрова, Г. Растительная клетчатка: польза очевидна и мера важна : [о здоровом питании] / Галина Петрова. // Кубанские новости. – 2024. – 16 января. – С. 9.

Рубан, Н. Разработка рецептуры и оценка качества творожного продукта геродиетического назначения : [о пользе молочных продуктов для диеты пожилых] / Н. Рубан, И. Ю. Резниченко. – Текст : непосредственный // Пищевая промышленность. – 2021. – №2. – С. 30–33.

Сергун, В. П. Пищевые системы оздоровительного питания: биологически активный комплекс для нормализации функциональных расстройств вегетативной

нервной системы / В. П. Сергун, Д. М. Агеенко, В. М. Позняковский. – Текст : непосредственный // Пищевая промышленность. – 2024. – №2. – С. 10–15. – ISSN 0235-2486.

Полюхова В. Проверь своё здоровье! Диспансеризация населения : [об одном из нацпроектов «Здравоохранение», возможности бесплатно проверить состояние здоровья россиян] / Варвара Полюхова // Майкопские новости. – 2024. – 6 июня. – С. 14

Сокольский, И. Сердечные орешки! Кулинарные истории : [о пользе орехов кешью рассказал кандидат фармацевтических наук] / Игорь Сокольский. – Текст : непосредственный // Наука и жизнь. – 2023. – № 12. – С. 55–59. – ISSN 0028-1263.

Степанова, М. БАДы и беды: рынок биологически активных добавок нуждается в жёстком регулировании : [о пользе или вреде биодобавок (БАДов) для здоровья] / М. Степанова. – Текст : непосредственный // Российская газета. – 2023. – 19 декабря. – С. 13. – ISSN 1606-5484.

Умеренное питание защищает мозг от старения : [о разумном ограничении калорий, улучшении здоровья и увеличении продолжительности жизни]]. – Текст : непосредственный // Здоровье. – 2024. – № 4. – С. 44. – ISSN 8844-1945.

Фалина, П. Десять причин пить чистую воду ежедневно: здоровье / Полина Фалина. – Текст : непосредственный // Кубанские новости. – 2024. – 27 апреля. – С. 11.

Шатохина, А. Чай, сжигающие жир : [о пользе для здоровья и сортах чая] / А. Шатохина. – Текст : непосредственный // Домашняя энциклопедия. – 2024. – №3. – С. 31.

Штерман, С. В Современные биологически активные компоненты спортивного питания / С. В. Штерман, М. Ю. Сидоренко, В. С. Штерман, Ю. И. Сидоренко. – Текст : непосредственный // Пищевая промышленность. – 2024. – №6. – С. 119–125 ; – 2023. – №8. – С. 31–35 ; №9. – С. 131–137 ; №12. – С. 12–16. – ISSN 0235-2486.

Здоровый образ жизни - это личностный рост или духовное развитие, направленные, например на искоренение вредных привычек, начиная с курения и заканчивая обжорством, и приобретение полезных, например зарядка по утрам или соблюдение режима, а главное - позитивно-созидательный взгляд на жизнь, мир окружающих людей.

Движение - это жизнь. Больше двигайтесь. Для того чтобы поддерживать в нормальном состоянии суставы ног, необходимо в день делать несколько тысяч шагов. Полезно пользоваться лестницей вместо лифта, и конечно же, зарядка, даже 8 минут в день продлевают жизнь.

Питайтесь правильно. Ешьте не много, но и не мало. Потребляя вместо привычных 2500 калорий 1500 вы окажете разгрузку своим клеткам и активизируете их, вследствие чего они будут быстрее обновляться и организм в целом станет более устойчив к заболеваниям.

Занимайтесь любимым делом. А лучше, если вы совместите это с работой или займетесь бизнесом в той сфере, которая вам по душе. Самореализация и постоянное совершенствование придает тонус и сохраняет активность.

Здоровье - это еще не все, но все без здоровья - это ничто.



ОГБОУ СПО «КАРОУСКИЙ» медицинский техникум Китаева Мария Ивановна
20.11.2014

Найдите вторую половинку. Любовь и нежность лучший рецепт от старения, занимаясь любовью дважды в неделю вы продлеваете молодость, и при этом организм выделяет эндорфин - гормон счастья, который так же укрепляет иммунитет.

Живите осознанно. Большое значение имеет стиль мышления, позитивное естественно лучше, чем наоборот, будьте уверены в себе, верьте в свои силы, мечтайте и осуществляйте мечты. Не плывите по течению, имейте свою точку зрения на все.

Откажитесь от вредных привычек. Следует четко понимать и исключать из своей жизни факторы, которые негативно отражаются на вашем здоровье: отказаться от алкоголя, курения и т.д.

Сон в прохладном помещении. Сон при температуре 17-18 градусов продлевает жизнь, это связано с тем, что обмен веществ зависит от температуры среды и возрастных особенностей.