

*Праздность и ничего неделание
влекут за собой порочность и нездоровье -
напротив того, устремление ума к чему-
либо приносит за собой бодрость, вечно
направленную к укреплению жизни.*

Гиппократ

Поколение NEXT – это новая молодёжь, амбициозная, стремящаяся к успеху. Это молодые люди, которые открыты всему новому и интересно-му на пути к своей мечте. А самое главное - это люди, говорящие «НЕТ» вредным привычкам и лени, и «ДА» - здоровому образу жизни и активному стремлению к лучшему во всех сферах своей жизнедеятельности.

Предлагаем Вашему вниманию рекомендательный список литературы для информационной поддержки формирования у Вас правильного здорового образа жизни без вредных привычек.

Первая часть пособия посвящена здоровому питанию и основам физического воспитания. Вторая часть знакомит с изданиями, способными помочь с организацией досуга, ведь сегодня в век динамизма и небывалых возможностей актуализируется проблема проведения свободного времени подрастающего поколения.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



I

*Здоровье гораздо более зависит от наших
привычек и питания, чем от
врачебного искусства.*

Джон Леббок

1. Воробьев, Р. И. Питание и здоровье / Рудольф Ильич Воробьев. – М.: Медицина, 1990. – 160 с.: ил.
2. Зайцев, С. Здоровое питание: энциклопедия / Сергей Зайцев. – Минск: Книжный Дом, 2003. – 768 с.
3. Йенсен, Б. Пища, которая лечит / Бернар Йенсен; пер. с англ. Я. Никитина. – М.: Крон-Пресс, 1998. – 416 с.
4. Культура питания: энциклопедический справочник / под. ред. док. мед. наук, проф. И. А. Чаховского. – Минск, 1993. – 542 с.

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

Гиппократ

5. Арзуманов, С. Г. Физическое воспитание школе учащихся 10-11 классов: учебно-метод. пособие / С. Г. Арзуманов. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 413 с.: ил.
6. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. посо-

бие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – 2-изд., перераб. М.: Альфа-М: ИН-ФРА-М, 2012. – 336 с.: ил.

7. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Я. С. Вайнбаум [и др.]. – М.: Академия, 2002. – 240 с.

II

А что выберешь ТЫ? СПОРТ или ТВОРЧЕСТВО?

1. Баршай, В. М. Гимнастика / В. М. Баршай [и др.] – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 314 с.: ил.

2. Заваров, А. Футбол. Уроки профессионала для начинающих / А. Заваров. – СПб.: Питер, 2010. – 208 с.: ил.

3. Климович, Л. С. 100 уроков тенниса / Леонид Климович. – М.: АСТ; Астрель; Владимир: ВКТ, 2010. – 218 с.: ил.

4. Кочетков, М. А. Бодибилдинг. Атлетизм. Гиревой спорт / М. А. Кочетков. – М.: АСТ: Астрель: Полиграфиздат, 2010. – 512 с.: ил.

5. Петров, М. Боевые приёмы ушу: практическое пособие / М. Петров. – Минск: Книжный Дом, 2-10. – 448 с.: ил.

6. Рукопашный бой. – Минск: Харвест; М.: АСТ, 2002. – 144 с.

7. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства / под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – 4-е изд., стер. – М.: Академия, 2010. – 400 с.

8. Тарас, А. Е. Бокс: история и техника / А. Е. Тарас, В. В. Лялько. – Минск: Харвест, 2007. – 480 с.: ил.

9. Балашова, М. Я. Вязание крючком. Вязание на спицах. Лучшие образцы и узоры / М. Я. Балашова. – Минск: Харвест, 2010. – 112 с.: ил.

10. Водополова, Н. А. Декупаж: от азов к совершенству / Наталия одополова. – М.: Эксмо, 2013. – 112 с.

11. Коси, Л. Лоскутное шитье. 300 новых узоров / пер. с англ. Н. К. Яковлевой. – М.: Издательство Мир книги, 2007. – 296 с.: ил.

12. Резьба по дереву / сост. А. В. Березнев, Т. С. Березнева. – Минск: Парадокс, 2000. – 432 с.: ил.

13. Украшение блюд и сервировка / авт.-сост. З. С. Марина, Г. С. Кунилова. – М.: Эксмо, 2009. – 512 с.: ил.

14. Фисанович, Т. М. Плетение из лозы. – М.: Цитадель-трейд, 2002. – 256 с.: ил.

Все эти и другие книги вы найдете в юношеском отделе библиотеки.

**МБУК «Анапская ЦБС»
Детско-юношеская библиотека-
филиал №1**



ПОКОЛЕНИЕ NEXT: уберечь от беды

(рекомендательный список литературы по теме «Здоровый образ жизни»)



Анапа, 2016