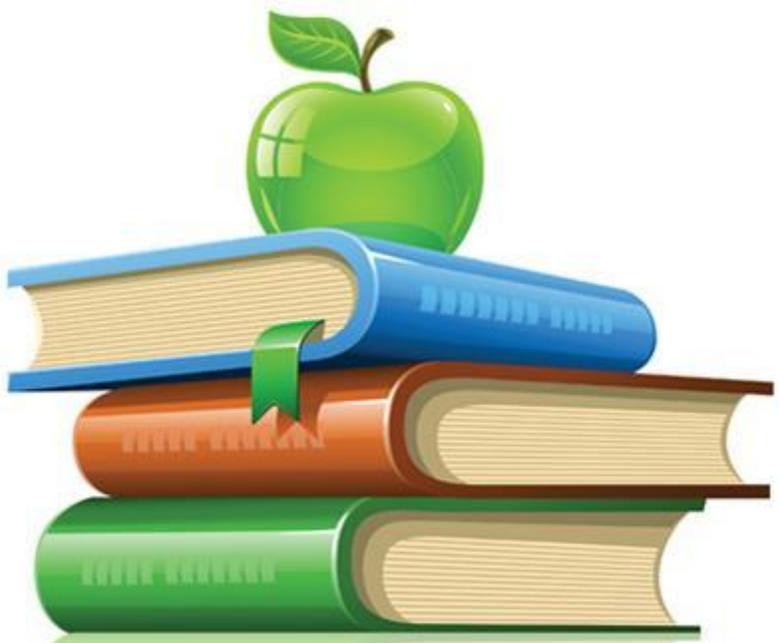


БИБЛИОТЕКА
ГКОУ РО «Ростовская специальная школа-интернат №48»

Добрые советы для вашего здоровья



Электронная выставка книг по
здоровьесбережению

Составитель Тоцкая О.В.

Содержание



«Здоровая семья – здоровая Россия» – литература для родителей



«Школа – территория здоровья» – учителю о здоровье детей



«Мой выбор – здоровье» - книги для учащихся о здоровом образе жизни



Журнал «Здоровье школьник»

«Здоровье школьника» – популярный журнал для родителей, заботящихся о здоровье своих детей. Он предназначен прежде всего для мам, имеющих детей в возрасте от 5 до 17 лет. Это журнал о психическом, нравственном, физическом здоровье наших детей, содержащий актуальную и полезную информацию по их воспитанию, психологии и образованию.

Журнал имеет постоянные рубрики:

- ✓ **За партой** (*Известные люди рассказывают о своем школьном детстве. Репортажи из лучших государственных школ, рассказ о новых формах и методах обучения. Проблемные моменты школьной жизни, как с ними справиться школьнику и его родителям, и др.*)
- ✓ **Медосмотр** (*Сезонные болезни и эпидемии. Комментарии или рекомендации врачей, медицинские центры, больницы и поликлиники. Новые методики и технологии лечения. Профилактика Здоровый образ жизни, повышение иммунитета, витаминотерапия, закаливание, правильное питание.*)
- ✓ **Психология** (*Повышение уровня психологической культуры, создание безопасной среды для развития ребёнка. Практические советы по организации успешной учёбы для детей с учётом их индивидуальных особенностей. Психологические тесты.*)
- ✓ **После уроков** (*Рекомендации врачей и тренеров по выбору видов спорта и уровня нагрузки для вашего ребёнка. Обзор фильмов и спектаклей для семейного просмотра. Интервью с популярными актёрами театра и кино, режиссёрами, писателями, спортсменами, музыкантами и телеведущими о воспитании детей. Что приготовить ребёнку во время экзаменов, зимой, летом и т. д)*

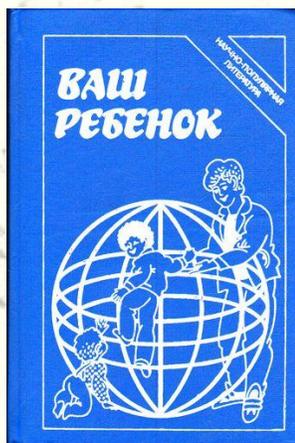




Книги для родителей

Мартынов С.М. Здоровье ребёнка в ваших руках: советы практического врача-педиатра.- М.: Просвещение, 1991.-223 с.

В этой книге отражены наиболее важные проблемы здоровья дошкольника. Материал основан на многолетнем врачебном опыте автора, занимавшегося восстановлением здоровья часто и длительно болеющих детей.



Ваш ребёнок / Авт.: И.И. Гребешева, Н.А. Ананьева, С.Г. Грибакин и др./Под ред. И.И. Гребешевой.- М.: Медицина, 1990.-384 с.

Воспитать и вырастить здорового ребёнка – сложная наука, которая требует немалых знаний, определённой подготовки. Авторы книги – известные врачи – познакомят читателя с принципами рационального питания, ролью здорового образа жизни в воспитании детей.



Книги для родителей

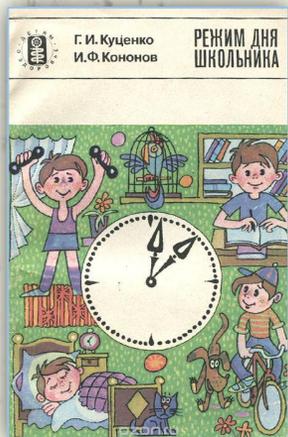
Мартынов С.М. Овощи + фрукты + ягоды = здоровье: Беседы врача-педиатра о питании детей: Книга для родителей.- М.: Просвещение, 1993.-159 с.

Как сделать, чтобы пища детей была не только полезной, но и целебной? На этот вопрос отвечает врач-педиатр, много лет занимающийся проблемой оздоровления детей..



Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим дня школьника.- М.: Медицина, 1987.-112 с.

В книге рассказывается о необходимости воспитания физически крепкого, гармонично развитого молодого поколения, привития школьникам навыка правильной организации труда и отдыха. Большое внимание уделено чередованию умственного труда с физическим.



Александров А.А. Ваш ребёнок курит?.- М.: Эксмо, 2011.- 256 с.

Здоровье каждого конкретного человека важно не только для него лично, тем более если речь идёт о детях. Что делать, если ваш ребёнок начал курить? Как уберечь его от искушения взять сигарету? Эта книга поможет вам избежать трудных ситуаций..





Журнал «Здоровье детей»

«Здоровье детей» – методический журнал издательского дома «Первое сентября» о здоровьесберегающих технологиях в школе.

Рубрики журнала:

- ✓ Культура здоровья
- ✓ Час ЛФК
- ✓ Логопед в школе
- ✓ Особый ребенок
- ✓ Инклюзивное образование
- ✓ Образ жизни

Педагогам предлагаются конспекты занятий, различные гимнастики и физкультминутки, советы по управлению эмоциональным состоянием и др. К некоторым материалам имеются электронные дополнения.

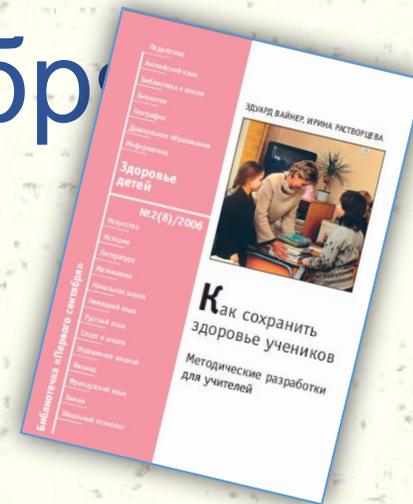




Библиотечка «Первого сентября»

Вайнер Э., Растворцева И. Как сохранить здоровье учеников: Методические разработки для учителей.- М.: Чистые пруды, 2006.-32 с. (Библиотечка «Первого сентября», серия «Здоровье детей»)

Авторы выделяют основные проблемы, которые возникают перед педагогом, обучающим детей так, чтобы не ухудшить их здоровье.



Смирнов Н. Как обучать школьников без ущерба для их здоровья.- М.: Чистые пруды, 2005.-32 с. (Библиотечка «Первого сентября», серия «Здоровье детей». Вып. 6)

Текст брошюры - это отредактированные фрагменты книги профессора Н. К. Смирнова «Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы».- М.: АРКТИ, 2003

Казакова Т. Технологии здоровьесбережения в образовательном учреждении: методическое пособие.- М.: Чистые пруды, 2007.-32 с. (Библиотечка «Первого сентября», серия «Здоровье детей». Вып. 4 (16))

В брошюре рассматривается программа организации здоровьесберегающей технологии в любой школе.





Библиотечка «Первого сентября»

Заикина Е. Быть здоровым непросто: Формирование культуры здоровья у старшеклассников.- М.: Чистые пруды, 2008.-32 с. (Библиотечка «Первого сентября», серия «Здоровье детей». Вып. 19)

Брошюра представляет авторскую программу занятий со старшеклассниками по формированию культуры здоровья, убеждения в необходимости вести здоровый, гармоничный образ жизни.

Жуйков Е. Школьник за компьютером: Здоровьесберегающие технологии.- М.: Чистые пруды, 2007.-32 с. (Библиотечка «Первого сентября», серия «Здоровье детей». Вып. 6 (18))

В этой брошюре вы найдёте информацию о влиянии компьютера на зрение ребёнка и взрослого, об организации и правилах работы на компьютере.

Сонькин В. Рациональное питание.- М.: Чистые пруды, 2008.-32 с. (Библиотечка «Первого сентября», серия «Здоровье детей». Вып. 24)

Цель этой брошюры – восполнить дефицит знаний о рациональном питании и дать несколько практически полезных советов.



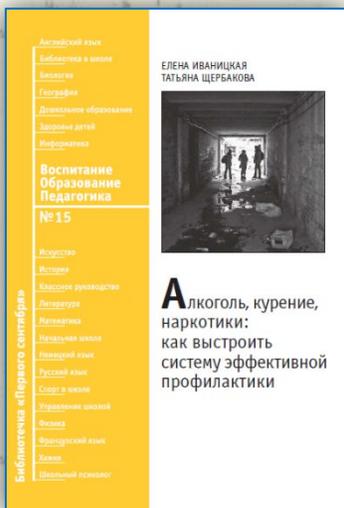


Библиотечка «Первого сентября»

Корепанова Т. Модульный курс профилактики курения.- М.: Чистые пруды, 2009.-32 с. (Библиотечка «Первого сентября», серия «Здоровье детей». Вып. 30). *В рекомендуемой программе представлены современные подходы к решению проблемы курения среди учащихся. Программа рассчитана на 10 часов специально организованных групповых занятий с подростками от 11 до 14 лет)*

Иваницкая Е. Алкоголь, курение, наркотики: как выстроить систему эффективной профилактики.- М.: Чистые пруды, 2008.-32 с. (Библиотечка «Первого сентября», серия «Здоровье детей». Вып. 15)
В брошюре собраны наиболее важные сведения об общих подходах к профилактике и предлагаются конкретные её методики.

Профилактика ВИЧ/СПИДа в школе.- М.: Чистые пруды, 2006.-32 с. (Библиотечка «Первого сентября», серия «Здоровье детей». Вып. 3 (9)).
Методическое пособие для проведения первичной профилактической работы по проблеме СПИДа среди школьников.

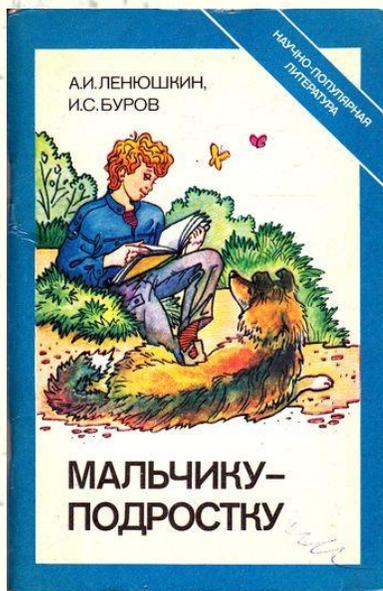




Книги для учащихся

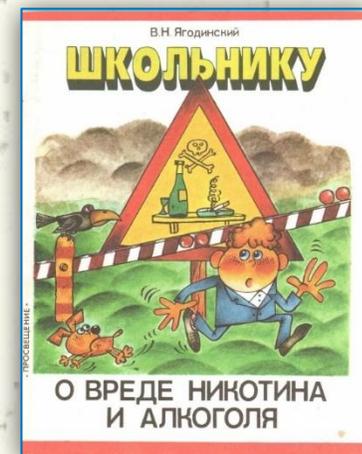
Ленюшкин А.И., Буров И.С. Мальчику-подростку.- М.: Медицина, 1991.-96 с. (Научно-популярная медицинская литература).

В книге освещены вопросы развития мальчиков-подростков. Уделено внимание личной гигиене, правильному питанию, половому воспитанию и борьбе с вредными привычками



Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя: Книга для учащихся.- М.: Просвещение, 1986.-96 с.

Книга посвящена предупреждению курения и употребления алкоголя среди подростков. В ней приводятся данные о химическом составе табачного дыма и спиртных напитков, их вредных свойствах. Даются яркие картины тех зол, которыми грозят курение и пьянство: ущерб здоровью, изменение психики, снижение работоспособности, преступность и др.





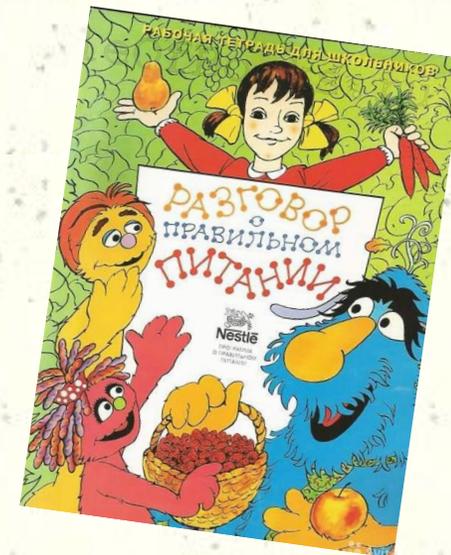
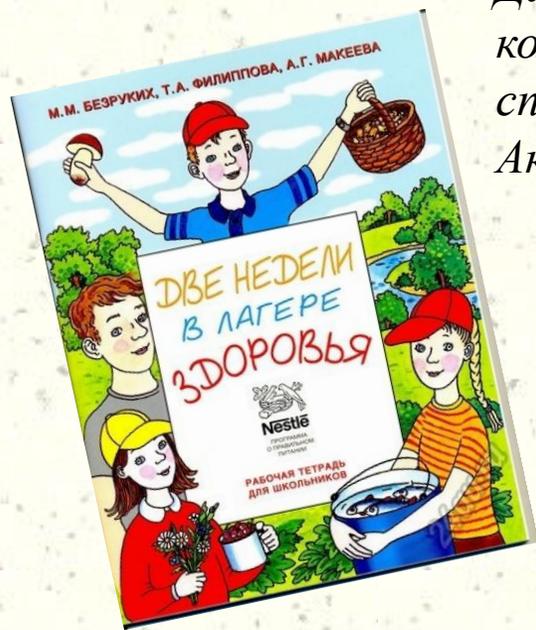
Книги для учащихся

Безруких М.М. и др. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь.- М.: Олма-Пресс Инвест, 2003.-72 с.

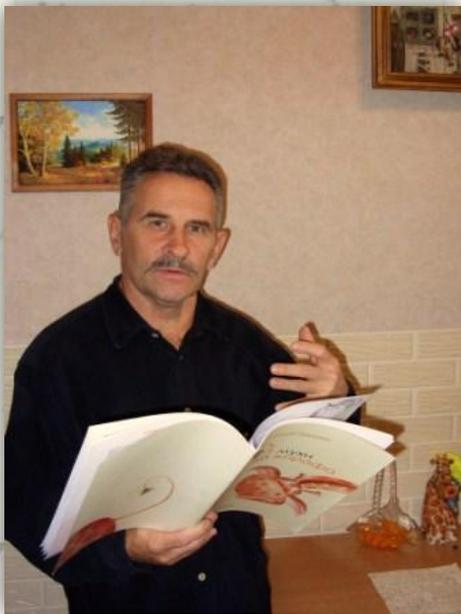
Безруких М.М. и др. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь.- М.: Олма-Пресс Инвест, 2003.-72 с.

Данные рабочие тетради являются частью учебно-методического комплекта «Разговор о правильном питании», разработанном специалистами Института возрастной физиологии Российской Академии Образования.

Задания, содержащиеся в тетрадях, направлены на развитие представлений младших школьников о рациональном питании как составной части здорового образа жизни.



Здоровье



Анатолий Гришин,
*поэт, член Российского
союза писателей.*

Купить можно много:
Игрушку, компьютер,
Смешного бульдога,
Стремительный скутер,
Коралловый остров
(Хоть это и сложно),
Но только здоровье
Купить невозможно.
Оно нам по жизни
Всегда пригодится.
Заботливо надо
К нему относиться

