

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)*

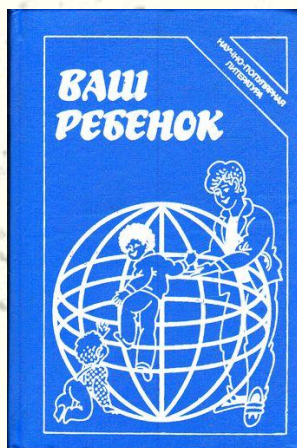




# Книги для родителей

**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

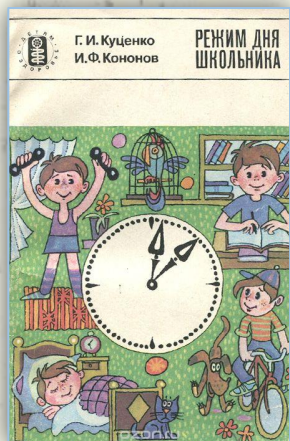
**Мартынов С.М.** Овощи + фрукты + ягоды = здоровье: Беседы врача-педиатра о питании детей: Книга для родителей.- М.: Просвещение, 1993.-159 с.

*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.*

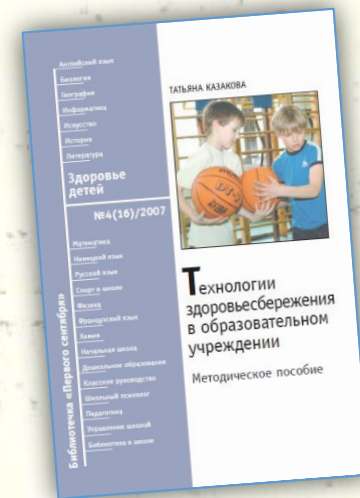


**Смирнов Н.** Как обучать школьников без ущерба для их здоровья.- М.: Чистые пруды, 2005.-32 с. (Библиотечка «Первого сентября», серия «Здоровье детей». Вып. 6)

*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.*





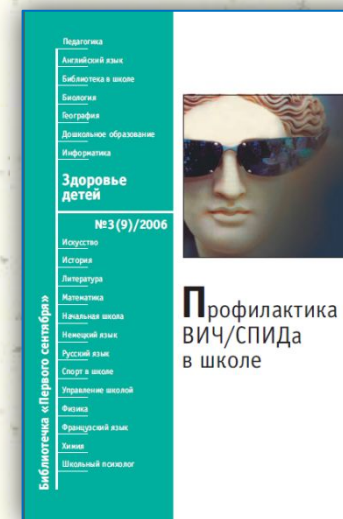
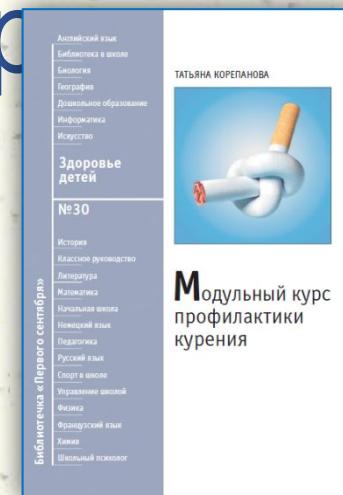
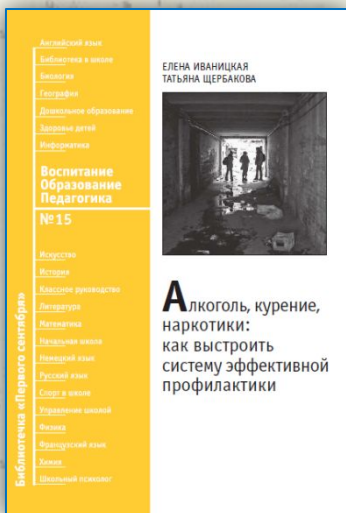


# Библиотечка «Первого сентября»

**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.*

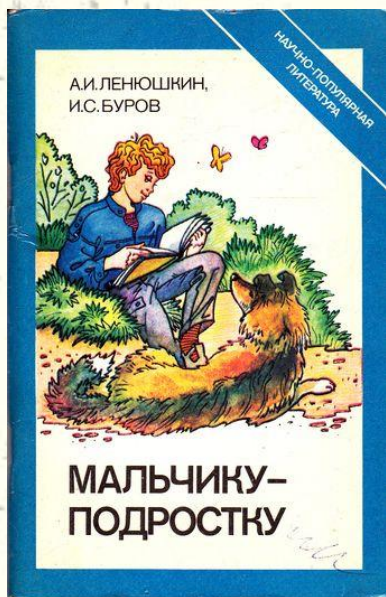




# Книги для учащихся

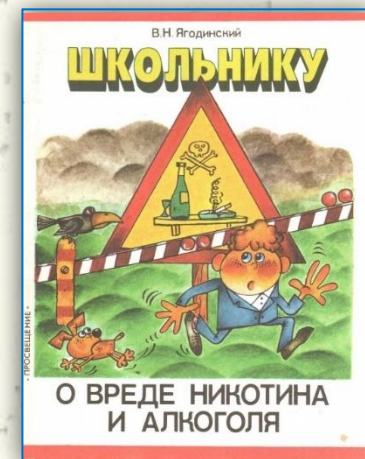
**Ленюшкин А.И., Буров И.С.** Мальчику-подростку.- М.: Медицина, 1991.-96 с. (Научно-популярная медицинская литература).

*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.*





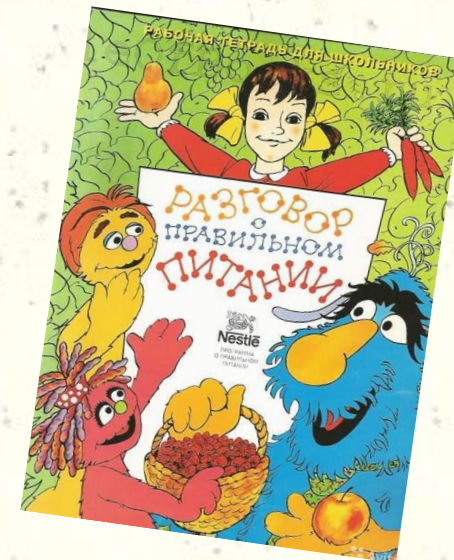
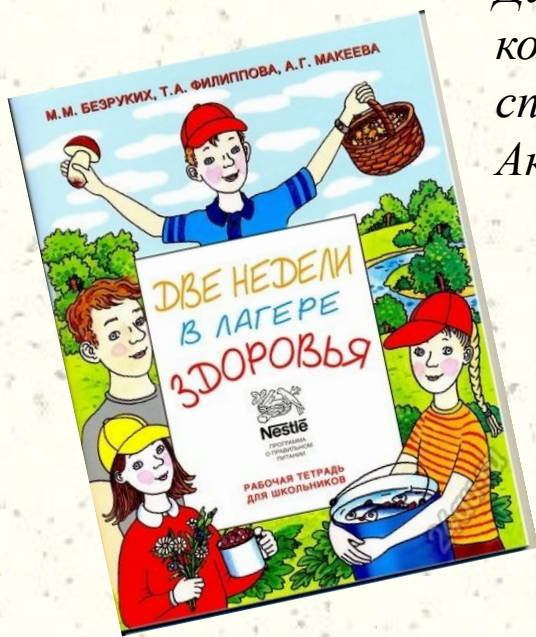
# Книги для учащихся

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

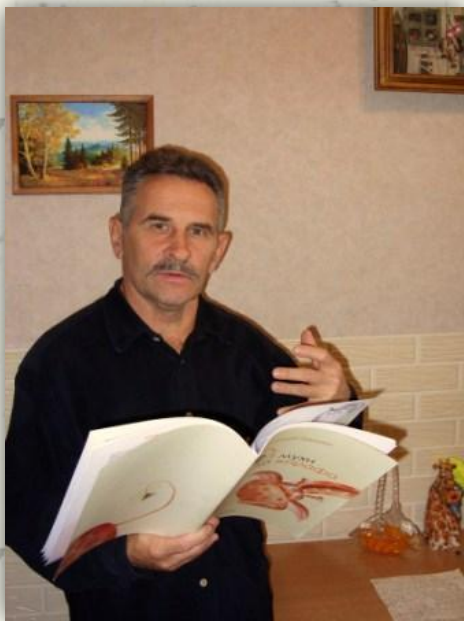
**Безруких М.М. и др.** Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь.- М.: Олма-Пресс Инвест, 2003.-72 с.

*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

