

ФГОУ ВПО Ставропольский государственный аграрный университет  
Научная библиотека  
Информационно–библиографический центр

# **Здоровый образ жизни**

Библиографический указатель



Ставрополь 2013

УДК 016:61  
ББК 51.204.0 я1  
З–466

**Составители:** И. В. Ткаченко, И. В. Харций

Здоровый образ жизни : библиографический указатель / сост. И. В. Ткаченко, И. В. Харций. – Ставрополь : НБ СтГАУ, 2013. – 28 с. – (146 источников, 2001–2013 гг.)

В библиографический указатель включены официальные документы, книги, журнальные и газетные статьи по организации здорового образа жизни. Источники находятся в фонде читального зала.

Предназначен для преподавателей, студентов и всех тех, кто интересуется вопросами здорового образа жизни.

**Здоровый образ жизни (ЗОЖ)** – образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

**Здоровый образ жизни** – это образ жизни, который основан на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Придерживаясь здорового образа жизни, Вы сможете предотвратить возникновение многих заболеваний.

**Базовыми элементами ЗОЖ считают:**

- окружающую среду (безопасная и благоприятная для обитания);
- питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, а также информированность о качестве употребляемых продуктов;
- физически активную жизнь с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- гигиену организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- закаливание;
- отказ от вредных привычек: курения, употребления психоактивных веществ, употребления алкоголя.



## Здоровый образ жизни : аннотированный указатель

### Официальные материалы

1. **Российская Федерация. Законы.**  
О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекция) : федер. закон от 30 марта 1995 г. № 38–ФЗ // Собрание закон-ва РФ. – 1995. – № 14. – Ст. 1212.
2. **Российская Федерация. Законы.**  
Об иммунопрофилактике инфекционных заболеваний : федер. закон от 17 сентября 1998 г. № 157–ФЗ // Собрание закон-ва РФ. – 1998. – № 38. – Ст. 4736.
3. **Российская Федерация. Законы.**  
О санитарно–эпидемиологическом благополучии населения : федер. закон от 30 марта 1999 г. № 52–ФЗ // Собрание закон-ва РФ. – 1999. – № 14. – Ст. 1650.
4. **Российская Федерация. Законы.**  
О предупреждении распространения туберкулеза в Российской Федерации : федер. закон от 18 июня 2001 г. № 77–ФЗ // Собрание закон-ва РФ. – 2001. – № 26. – Ст. 2581.
5. **Российская Федерация. Законы.**  
Об ограничении курения табака : федер. закон от 10 марта 2001 г. № 87–ФЗ // Официальные документы в образовании. – 2001. – № 27. – С. 3–8.
6. **Российская Федерация. Правительство.**  
О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы» : постановление Правительства РФ от 11 января 2006 г. № 7 // Собрание закон-ва РФ. – 2006. – № 3. – Ст. 304.
7. **Российская Федерация. Президент.**  
Об утверждении концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года : указ Президента РФ от 9 октября 2007 г. № 1351 // Официальные документы в образовании. – 2007. – № 35. – С. 4–20.
8. **Российская Федерация. Законы.**  
О физической культуре и спорте в Российской Федерации : федер. за-

кон от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ // Официальные документы в образовании. – 2008. – № 7. – С. 24 – 39.

9. **Российская Федерация. Правительство.**

Концепция долгосрочного социально–экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года : распоряжение Правительства РФ от 17 ноября 2008 г. № 1662–р // Официальные документы в образовании. – 2008. – № 35. – С. 4– 25.

10. **Российская Федерация. Законы.**

О присоединении Российской Федерации к Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака : федер. закон от 24 апреля 2008 г. № 51–ФЗ // Собрание зак-ва РФ. – 2008. – № 17. – Ст. 1758.

11. Рамочная конвенция ВОЗ по борьбе против табака // Собрание зак-ва РФ. – 2008. – № 46. – Ст. 5249.

12. **Российская Федерация. Правительство.**

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года : распоряжение Правительства РФ от 7 августа 2009 г. № 1101–р // Собрание зак-ва РФ. – 2009. – № 33. – Ст. 4110.

13. **Российская Федерация. Правительство.**

О финансовом обеспечении в 2009 году за счет ассигнований федерального бюджета мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака: постановление Правительства Российской Федерации от 18 мая 2009 г., N 413 // Бюллетень трудового и социального законодательства Российской Федерации. – 2009. – N 6 (618). – С. 120–124. – 2 прил.

14. **Российская Федерация. Федеральное агентство по образованию.**

Проблемы здоровья, медицинского обслуживания, пропаганды здорового образа жизни и профилактики асоциальных проявлений в студенческой среде: информация подготовлена к Всероссийской конференции, состоявшейся в Интеллектуальном центре – фундаментальной библиотеке МГУ им. М. В. Ломоносова 29 мая 2009 г. // Официальные документы в образовании. – 2009. – N 17. – С. 82–84.

15. **Российская Федерация. Министерство здравоохранения и социального развития.**

Об организации деятельности центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака: приказ Министерства здра-

- воохранения и социального развития Российской Федерации от 19 августа 2009 г., N 597н  
// Бюллетень трудового и социального законодательства Российской Федерации. –2009. – N 11 (623). – С. 142–145.
16. **Российская Федерация. Главный государственный санитарный врач.**  
О мерах по пресечению оборота курительных смесей на территории РФ: постановление главного государственного санитарного врача от 8 декабря 2009 г. № 72 // Российская газета. – 2010. – 14 января. – С. 20.
17. **Российская Федерация. Министерство образования и науки.**  
О проведении в 2010–2011 годах открытого публичного Всероссийского конкурса образовательных учреждений высшего профессионального образования на звание "Вуз здорового образа жизни"[Текст] : приказ Минобрнауки РФ от 22 октября 2010 г., N 1065  
// Вестник образования России. – 2010. – N 24. – С. 39.
18. **Российская Федерация. Министерство здравоохранения и социального развития.**  
О внесении изменений в приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 19 августа 2009 г. N 597н "Об организации деятельности центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака" : приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 8 июня 2010 г., N 430н // Бюллетень трудового и социального законодательства Российской Федерации. – 2010. – N 8 (632). – С. 91.
19. **Российская Федерация. Законы.** Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации : федер. закон от 21 ноября 2011 г. N 323-ФЗ // Российская газета. – 2013. – 26 февраля. – С. 18.
20. **Российская Федерация. Министерство образования и науки.**  
О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 октября 2010 г. N 1065 "О проведении в 2010–2011 годах открытого публичного Всероссийского конкурса образовательных учреждений высшего профессионального образования на звание "Вуз здорового образа жизни"[Текст] : приказ Минобрнауки РФ от 1 февраля 2011 г., N 131 / Российская Федерация. Министерство

образования и науки // Бюллетень Министерства образования и науки РФ. – 2011. – N 3. – С. 57.

21. **Российская Федерация. Законы.** Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака : федер. закон от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ // Российская газета. – 2013. – 26 февраля. – С. 17.

### Книги

1. 61 **Валеология** : учеб. пособие / сост. С. Н. Зотова. – Ростов–н/Д. : В 152 БАРО–ПРЕСС, 2001. – 448 с.  
Эта книга содержит необходимые сведения для школьного курса валеологии. В ней представлены основы знаний по анатомии и медицине, психологии и философии, природоведению и экологии.
2. 57 **Протасов, В. Ф.** Экология, здоровье и охрана окружающей среды в России : учеб. и справ. пособие для студентов вузов по экол. спец. / В. Ф. Протасов. – 3–е изд. – М. : Финансы и статистика, П831 2001. – 672 с.  
Рассмотрены официальные материалы РФ по охране окружающей среды, качеству, состоянию природных ресурсов: воздуха, почвы, воды, продуктов питания.
3. 378 **Решетников, Н. В.** Физическая культура : учеб. пособие для Р 471 студ. сред. проф. учеб. заведений / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. – М. : Изд. центр "Академия", 2002. – 152с.  
Пособие включает в себя необходимый минимум информации, позволяющий расширить знания в области физической культуры, основ анатомии и физиологии организма человека, здорового образа жизни и питания, понять особенности формирования и совершенствования двигательных навыков и способностей в процессе физического воспитания.



4. X  
Р 693 **Романова, Л. И.** Наркомания и наркотизм. – СПб. : Юридический центр Пресс, 2003. – 481 с. – ISBN 5-94201-164-8 : 275 р. 08 к.  
Работа посвящена одной из самых сложных и опасных для всего мирового сообщества проблем современности – наркомании и наркотизма.
5. 378  
Ф 505 **Физическая культура студента** : учебник для вузов / под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2003. – 448с.  
Приводятся основы теории и методики физического воспитания. Раскрываются способы усвоения практических умений и навыков по укреплению здоровья, повышению работоспособности, организации здорового образа жизни.
6. 61  
В 752 **Воронин, М. А.** Человек и его здоровье : учеб. пособие по биологии для поступающих в вузы / М. А. Воронин, И. И. Некрасова. – Ставрополь : АГРУС, 2005. – 108 с.  
Приведены подробные современные данные о строении и жизнедеятельности клеток и тканей, описаны все клеточные компоненты. Рассмотрены основные функции клеток и функциональной анатомии человека.
7. 796  
О–543 **Олимпийский учебник студента** : пособие для формирования системы олимпийского образования нефизкультур. вузов / В. С. Родиченко, С. А. Иванов, А. Т. Контанистов [и др.]; Олимпийский комитет России. – 3–е изд., перераб. и доп. – М. : Сов. спорт, 2005. – 128 с.  
Рассказывается об истории Олимпийских игр, становлении и развитии современного олимпийского движения, его основополагающих принципах, структуре и проблемах, значимости спорта для общества и отдельного человека.
8. 378  
П 219 **Пачева, Т. В.** Физическая культура как предмет в образовательном пространстве вуза: учеб. пособие / Т. В. Пачева, П. В. Тарасов, В. Д. Новиков ; СГАУ. – Ставрополь: АГРУС, 2005. – 100 с.  
Пособие содержит необходимый материал о физической культуре личности и технологии ее формирования; о здоровом образе жизни.
9. 61  
Т 19 **Тарантул, В. З.** Имя ему СПИД: Четвертый всадник Апокалипсиса / В. З. Тарантул. – М. : Языки славянской культуры, 2005. – 400 с.

Книга содержит сведения, которые помогут каждому желающему сделать правильный выбор, чтобы сохранить свое основное богатство – здоровье, а также о смертельном заболевании, средствах лечения СПИДА.

10. 61  
Т 801 **Трухачев, И. С.** Ваше здоровье – в ваших руках / И. С. Трухачев; Ставроп. ГАУ. – Ставрополь: АГРУС, 2005. – 64 с.

Книга условно делится на два раздела. Первый содержит ценные и интересные сведения, которые помогут каждому желающему сделать правильный выбор, чтобы сохранить свое основное богатство – здоровье. Во втором представлены материалы, отражающие передовой опыт различных организаций по вопросам профилактики вредных привычек и т. д.

11. 61  
К 585 **Кожин, А. А.** Здоровый человек и его окружение : учебник для студентов образ. учреждений сред. проф. образования / А. А. Кожин, В. Р. Кучма, О. В. Сивочалова. – М. : Академия, 2006. – 400 с.

Включены новые научные данные в области здорового образа жизни. Приведены показатели здоровья человека, профилактики старения и др. Весь материал по гигиене питания построен на данных санитарно–эпидемиологической службы.

12. 61  
Т 801 **Трухачев, И. С.** Выбираем жизнь! : моногр. / И. С. Трухачев. – Ставрополь : АГРУС, 2006. – 220 с.

Книга условно делится на 7 разделов и содержит ценные и интересные сведения, которые помогут каждому желающему сделать правильный выбор, чтобы сохранить свое основное богатство – здоровье, а также вопросы профилактики вредных привычек и т. д.

13. 61  
Ч–549 **Чеурин, Г. С.** Самоспасение без снаряжения / Г. С. Чеурин. – 2–е изд. – М. : Армпресс, 2006. – 160 с.

Раскрываются основы жизнедеятельности человека в экстремальных ситуациях, опыт выживания коренных северных народов, древнерусские методики, традиции народов стран СНГ.

14. 37  
М 678 **Митяева, А. М.** Здоровьесберегающие педагогические технологии : учеб. пособие для студентов вузов / А. М. Митяева. – М. : Академия, 2008. –192 с.

Рассматривается понятие здоровья как характеристики личности ученика, предлагаются современные подходы к диагностике и профилактике индивидуального здоровья. Приведены методики,

составляющие воспитание социально активной личности студента.

15. 61  
М 678 **Митяева, А. М.** Здоровый образ жизни : учеб. пособие для студентов вузов по спец. 050711 (031300) – Соц. педагогика / А. М. Митяева. – М. : Академия, 2008. – 144 с.  
Рассматривается понятие здоровья как характеристики личности, становление культуры здоровья обучающихся, предлагаются современные подходы к диагностике и профилактике индивидуального здоровья.
16. 61  
Н 192 **Назарова, Е. Н.** Здоровый образ жизни и его составляющие : учеб. пособие для студентов вузов / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилков. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2008. – 256 с.  
Рассматривается понятие здоровья как характеристики личности, становление культуры здоровья обучающихся, предлагаются современные подходы к диагностике и профилактике индивидуального здоровья.
17. 378  
С 174 **Самоконтроль студентов в учебно–воспитательном процессе по физической культуре** : учеб.–практ. пособие / П. В. Тарасов, М. В. Катренко, О. В. Лазаренко, Е. В. Чеботова, С. Н. Кузнецова; СтГАУ. – Ставрополь : АГРУС, 2008. – 48 с.  
Пособие содержит необходимый материал для самоконтроля о физической культуре студента, здоровом образе жизни.
18. 61  
Т 83 **Туманян, Г. С.** Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учеб. пособие для студентов вузов / Г. С. Туманян. – 3-е изд., стер. – М. : Академия, 2009. – 256 с.  
Рассматриваются вопросы оптимального построения суточного режима, соблюдение правил гигиены, закаливания, понятие здоровья как характеристики личности, становление культуры здоровья обучающихся.
19. 06  
С 76 **Дяченко, Т. Л.**  
Здоровье и работоспособность студентов / Т. Л. Дяченко, Т. С. Александрова // Актуальные философские и методологические проблемы современного научного познания : сб. ст. по материалам 74-й науч.-практ. конф. преподавателей и студентов СтГАУ / СтГАУ. – Ставрополь, 2010. – С. 104–107.
20. 06  
С 76 **Маслова, Л. Ф.**  
Концепция персональной ответственности за здоровье / Л. Ф. Маслова // Совершенствование учебного процесса в высшей

школе на основе инновационных методов обучения : сб. науч. тр. по материалам науч.-метод. конф. / СтГАУ. – Ставрополь, 2012. – С. 58–60.

21. 06  
С 76 **Маслова, Л. Ф.**  
Стрессирующее воздействие электромагнитных излучений на здоровье человека / Л. Ф. Маслова // Совершенствование учебного процесса в высшей школе на основе инновационных методов обучения : сб. науч. тр. по материалам науч.-метод. конф. / СтГАУ. – Ставрополь, 2012. – С. 60–63.
22. 378  
О-797 **Осыченко, М. В.**  
Медико-педагогические аспекты организации учебных занятий по физической культуре в специальном медицинском отделении : учеб. пособие / М. В. Осыченко ; СтГАУ. – Ставрополь : АГРУС, 2013. – 48 с.  
Рассматриваются проблемы научно-методического обеспечения преподавания физической культуре в специальном медицинском отделении, ее роли в формировании основ здорового образа жизни студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.
23. 378  
О-797 **Осыченко, М. В.**  
Физическая культура и оптимизация режима двигательной активности как один из важнейших компонентов здорового образа жизни студенческой молодежи : учеб. пособие / М. В. Осыченко ; СтГАУ. – Ставрополь : Альфа Принт, 2012. – 48 с.  
Рассматриваются актуальные проблемы научно-методического обеспечения преподавания физической культуре, ее роли в формировании основ здорового образа жизни студентов.
24. 06  
С 76 **Сычева, О. В.**  
Разработка технологии продуктов здорового питания - приоритетное направление научных исследований кафедры технологии производства и переработки сельскохозяйственной продукции / О. В. Сычева // Современные технологии в производстве и переработке сельскохозяйственной продукции : сб. науч. тр. по материалам 77-й региональной науч.-практ. конф. "Аграрная наука – Северо-Кавказскому федеральному округу" (г. Ставрополь, 19–21 апреля 2013 г. ) / СтГАУ. – Ставрополь, 2013. – С. 104–106.

## Журнальные статьи

1. **Агаджанян, С. Э.** В поисках золотой середины / С. Э. Агаджанян, Т. А. Верле // *Здоровье*. – 2004. – № 6. – С. 68–70.  
Телосложение может поведать о состоянии здоровья и о том, какие недуги, возможно, ожидают человека в будущем.
2. **Алпатова, Э. С.** Кашу маслом не испортишь / Э. С. Алпатова // *Студенчество: Диалоги о воспитании*. – 2004. – № 4. – С. 18.  
Пропаганде здорового образа жизни студентов уделяется большое внимание в Набережночелнинском филиале Института экономики, управления и права г. Казани.
3. **Буланов, Л. А.** Движение – это жизнь: фрагменты книги Л. А. Буланова "Мануальная терапия. Секреты долголетия" / Л. А. Буланов // *Наука и религия*. – 2004. – № 8. – С. 56–57. – О проблеме долголетия, способах продления жизни человека.
4. **Долгих, Я.** Голодные сердца / Я. Долгих // *Карьера*. – 2004. – № 2. – С. 94–99.  
Современный человек помешан на еде. Одни без удержу едят, другие худеют. Две крайности – анорексия и булимия.
5. **Зайцев, Г. К.** Педагогика здоровья / Г. К. Зайцев, А. Г. Зайцев // *Инновации в образовании*. – 2004. – № 4. – С. 98–110.  
О воспитании здоровой личности. Формирование соматического и нравственно–психологического статусов человека с позиции удовлетворения его доминирующих потребностей на разных этапах его взросления.
6. **Им не пройти, если...** // *Экология и жизнь*. – 2004. – № 4. – С. 77–78.  
О профилактике заболеваний и укреплении иммунитета.
7. **Казначеев, С. В.** Проблемы оценки здоровья человека / С. В. Казначеев // *Регион: экономика и социология*. – 2004. – № 2. – С. 72–78.  
Оценки качества здоровья населения мегаполиса показали, что валовой региональный продукт по составляющим человекопотребления и человековоспроизводства идет большей частью на человекопотребление.
8. **Как продлить свою жизнь?** // *Наука и религия*. – 2004. – № 11. – С. 63–64.  
О долголетию человека, о здоровом образе жизни.

9. **Коньшев, В.** Питаться опасно, но жить без пищи нельзя / В. Коньшев // Физкультура и спорт. – 2004. – N 10. – С. 27.  
Умеренное питание – как основа здоровья и долголетия. Концепции старения организма и роль питания в этом процессе.
10. **Купченко, Д.** Всеобщая мобилизация / Д. Купченко // Карьера. – 2004. – N 11. – С. 50–52.  
Доля пользователей мобильной связи в разных странах мира. Первый в мировой истории звонок с сотового сделан 3 апреля 1973 года. Распространение сотовой связи в России. О вредном влиянии сотовых телефонов на организм человека.
11. **Кучма, В. Р.** Приоритетные направления формирования ценности здоровья и здорового образа жизни современных подростков / В. Р. Кучма, Н. К. Барсукова, П. И. Храмцов // Вестник образования России. – 2004. – N 18. – С. 34–43.  
Авторы формулируют принципы формирования здорового образа жизни и раскрывают этапы обучения и формирования устойчивых навыков ЗОЖ.
12. **Науменко, Ю. В.** Концепция здоровьесформирующего образования / Ю. В. Науменко // Инновации в образовании. – 2004. – N 2. – С. 90–103.  
Предложена концепция здоровьесформирующего образования и раскрыты принципы его построения.
13. **Паначев, В. Д.** Исследование факторов здорового образа жизни студентов / В. Д. Паначев // Социологические исследования. – 2004. – N 11. – С. 98–99.  
Анализ социологического исследования, проведенного в Пермском государственном техническом университете.
14. **Петрусенко, Т. В.** Дилемма XXI века: современные технологии и здоровье читателя / Т. В. Петрусенко // Библиотечное дело. – 2004. – N 6. – С. 13–14.  
Достижения информационных технологий, с одной стороны, предоставляют читателям отличные перспективы для профессионального, интеллектуального и творческого развития личности. С другой – провоцируют появление проблем, угрожающих психологической стабильности пользователей.
15. **Правдивцев, В.** "Веселое сердце благотворно, как врачество" / В. Правдивцев // Наука и религия. – 2004. – N 5. – С. 23–26.  
О том, что здоровье человека во многом зависит от его психоэмоционального состояния, от его отношения к жизни.

16. **Равинг, С.** Можно ли жить счастливо? Да! / С. Равинг // Природа и человек (Свет). – 2004. – N 6. – С. 9.  
Человек может быть счастлив и при минимуме материальных благ, если его ум и душа здоровы. А "удовольствие плоти" – обманчиво, так как оно уродует ум и душу.
17. **Сафаралиев, Г.** СПИД угрожает национальной безопасности России / Г. Сафаралиев // ЭКОСинформ. – 2004. – N 11. – С. 5–9.  
Об аспектах решения проблемы ВИЧ–инфекции / СПИДа в России.
18. **Сизенко, Е. И.** Проблемы сельскохозяйственного сырья, продовольствия и здорового питания / Е. И. Сизенко // Хранение и переработка сельхозсырья. – 2004. – N 6. – С. 11–17.  
Проблема продовольствия и здорового питания является важнейшей и актуальной государственной задачей, поскольку связана с социальной стабильностью общества и здоровьем населения.
19. **Сулова, Н.** Красивой быть не запретишь / Н. Сулова // Физкультура и спорт. – 2004. – N 3. – С. 8.  
О пользе физической культуры и ее роли в развитии человека.
20. **У хорошего работника – хороший сон** // Наука и религия. – 2004. – N 5. – С. 41.  
О влиянии хорошего сна не только на физическую активность, но и на умственные способности и память человека.
21. **Яковлев, С.** Давайте не стареть! / С. Яковлев // Природа и человек (Свет). – 2004. – N 6. – С. 45–47.  
О профилактике старения организма человека. Приведены десять основных факторов, замедляющих процесс старения.
22. **Яковлев, С. А.** Медицина и астрология / С. А. Яковлев // Наука и религия. – 2004. – N 7. – С. 54–55.  
О связи здоровья человека с астрологией, с влиянием на нас космических ритмов.
23. **Яковлев, С. А.** Все в ваших руках / С. А. Яковлев // Наука и религия. – 2004. – N 6. – С. 54–55.  
О том, как продлить молодость, предотвратить старение организма человека.
24. **Яковлев, С. А.** Феномен долголетия / С. А. Яковлев // Наука и религия. – 2004. – N 8. – С. 54–55.  
О проблеме долголетия, способах продления жизни человека.

25. Всероссийское общественное движение "Здоровая молодежь – сильная Россия!" // Вестник образования России. – 2005. – N 22. – С. 74–75.  
О новом общественном движении, его целях и акциях.
26. **Климова, М.** Школа здоровья / М. Климова // Обучение в России. – 2005. – N 7/8. – С. 58–59.  
О школах здоровья, целью обучения в которых является: приобретение знаний и развитие навыков, установок, привычек, способствующих физическому, психическому и социальному благополучию.
27. **Малоземов, О. Ю.** Особенности валеоустановок учащихся / О. Ю. Малоземов // Социологические исследования. – 2005. – N 11. – С. 110–115.  
Цель исследования – выявить общее и особенное в отношении учащихся вузов и школ к проблемам здорового образа жизни.
28. Не кури – поглупеешь!: новости о детях // Здоровье. – 2005. – N 4. – С. 78.  
Исследования шотландских ученых о снижении интеллекта в процессе курения.
29. **Паначев, В. Д.** Спорт и личность: проблемы социального управления / В. Д. Паначев // Социологические исследования. – 2005. – N 11. – С. 82–87.  
Предпринята попытка анализа социальной значимости управления, роли спорта в развитии личности как многофакторного явления, определения понятия спорта с различных методологических позиций социологии.
30. Резолюция участников акции общественного Движения "Здоровая молодежь – сильная Россия!" // Вестник образования России. – 2005. – N 22. – С. 76–77.  
В резолюции заявлены предложения участников акции общественного Движения.
31. **Самойлова, В.** Воля и вера / В. Самойлова // Физкультура и спорт. – 2005. – N 12. – С. 25.  
Значение психологического настроения человека для поддержания здоровья.
32. Умеешь смеяться – дольше проживешь // Наука и религия. – 2005. – N 6. – С. 7.  
О влиянии смеха на здоровье и долголетие человека.
33. **Уткина, И.** Доброта как фактор поднятия иммунитета / И. Уткина // Физкультура и спорт. – 2005. – N 9. – С. 14–15.



Влияние эмоционального настроения на общее состояние организма человека.

34. **Чистякова, С. Н.** Профессиональная карьера и здоровье / С. Н. Чистякова, Т. И. Шалавина // Профессиональное образование. – 2005. – № 11. – С. 28.

Изложены психологические и психофизиологические показатели, определяющие возможность самореализации человека в профессиональной деятельности.

35. **Шукис, С.** Юношеский спорт – фактор социализации / С. Шукис, К. Кардялис, Р. Янкаускаене // Социологические исследования. – 2005. – № 11. – С. 87–96.

Анализ научных публикаций (отечественных и зарубежных) по теме за последние 10 лет с целью ответить на вопрос о влиянии характера спортивной деятельности на социализацию личности, в первую очередь, учащейся молодежи.

36. **Юрасова, Л. А.** Здоровье и спорт / Л. А. Юрасова // Профессиональное образование. – 2005. – № 5. – С. 28.

Опыт реализации в колледже целевой программы "Здоровый образ жизни". Представлены этапы. Намечена цель. Приведены применяемые здоровьесберегающие технологии.

37. **Алексеев, М.** Озвученный ... массаж / М. Алексеев // Природа и человек (Свет). – 2006. – № 2. – С. 24–27.

Между здоровьем человека и его речью есть обратная связь. Особенно благотворное влияние на здоровье человека оказывают православные мотивы, читаемые сердцем, с верой.

38. Болит голова ... у ученых // Экология и жизнь. – 2005. – № 8. – С. 72–74. Краткие заметки о вреде здоровью, который приносят сотовые телефоны.

39. **Габбасова, А.** Плоть надо держать в узде / А. Габбасова // Физкультура и спорт. – 2006. – № 2. – С. 8.

Разумный аскетизм и сила воли как основы здорового образа жизни.

40. **Жичкина, Г.** Сотовая напасть / Г. Жичкина // Экология и жизнь. – 2005. – № 8. – С. 71–74.

Как уменьшить вред для здоровья от использования сотового телефона.

41. **Ивахненко, Г. А.** Здоровье московских студентов: анализ самосохранительного поведения / Г. А. Ивахненко // Социологические исследования. – 2006. – N 5. – С. 78–81  
Целью статьи, как пишет автор, является социологический анализ самосохранительного аспекта здоровья студентов.
42. **Костенецкий, А.** Улыбка есть – здоровье налицо / А. Костенецкий // Физкультура и спорт. – 2006. – N 5. – С. 30–31.  
Роль настроения и стиля жизни в сохранении здоровья.
43. **Кузьминов, В.** Скринирование как инструмент профилактики юношеской наркомании / В. Кузьминов // Alma mater: Вестник высшей школы. – 2006. – N 6. – С. 49–51.  
Распространение токсикомании и наркомании в России за последние пятнадцать лет приняло катастрофические размеры. Это одна из наиболее острых социальных проблем современного российского общества. В статье представлены некоторые способы борьбы с наркоманией и положительные результаты от проведенной работы.
44. **Московская, Е.** Трезвая Россия станет великой / Е. Московская // Природа и человек (Свет). – 2006. – N 9. – С. 74–75.  
О трезвенническом движении в Челябинской области.
45. Путь к здоровью ... // Студенческий меридиан. – 2006. – N 4. – С. 87.  
О том, как занятия любовью положительно сказываются на здоровье.
46. **Самойлова, В.** Цыганская вода / В. Самойлова // Физкультура и спорт. – 2006. – N 9. – С. 30–31.  
Размышления о значимости душевного настроения для здоровой жизни.
47. **Семикин, Г. И.** Зачем здоровому человеку валеолог? / Г. И. Семикин // Студенчество: Диалоги о воспитании. – 2006. – N 5. – С. 30–31.  
Главная задача валеологии заниматься здоровьем не больных, а здоровых людей. В МГТУ им. Н. Э. Баумана за студентов взялись по-настоящему, чтобы помочь им оставаться здоровыми.
48. **Уткина, И.** Забота о своем здоровье – альтруизм или эгоизм? / И. Уткина // Физкультура и спорт. – 2006. – N 5. – С. 16–17.  
Здоровый образ жизни и ценность здоровья.
49. **Чубаров, М.** Физическое воспитание: личностно–ориентированная модель / М. Чубаров, Л. Колокатова // Высшее образование в России. – 2006. – N 9. – С. 154–156.  
Ставятся вопросы применения личностно–ориентированной технологии в формировании физически культурной личности.

50. **Яковлев, С. А.** Ищите эликсир жизни в себе / С. А. Яковлев // Наука и религия. – 2006. – N 10. – С. 55–56.  
Интервью доктора Сергея Анатольевича Яковлева о сохранении здоровья и долголетию современного человека.
51. **Яшин, Д.** Станция назначения – жизнь / Д. Яшин // Наркомат. – 2006. – N 9. – С. 2–5.  
Привлечение внимания общественности к проблеме профилактики наркомании среди молодежи – цель акции "Поезд в будущее". Приведены данные о попечительском совете, организаторах и участниках акции.
52. **Белова, Н. И.** Парадоксы здорового образа жизни учащейся молодежи / Н. И. Белова // Социологические исследования. – 2008. – N 4. – С. 84–86.  
В статье рассмотрены парадоксы в передаче информации о здоровом образе жизни в молодежной среде.
53. Выбираем спорт и физические упражнения : данные международного исследования CfK Roper Reports Worldwide GfK Group // Маркетинг в России и за рубежом. – 2008. – N 2. – С. 132–134. – табл.  
В статье представлены исследования о том, насколько физически активны люди в мире.
54. Дмитрий Медведев : необходимо создать условия, чтобы к 2020 году спортом занимались не менее 80% детей // Профессиональное образование. – 2008. – N 11. – С. 4.  
Выдержки из выступления Президента Российской Федерации на совместном заседании президиума Госсовета и Совета при Президенте по развитию физкультуры и спорта.
55. **Капишников, П.** Забота о молодежи – спасение будущего / П. Капишников // Наркомат. – 2008. – N 6 (57). – С. 6.  
Проблемы наркопрофилактики в Республике Башкортостан.
56. Остановись! Подумай! // Наркомат. – 2008. – N 4 (55). – С. 57.  
О проведении массовой акции для молодежи города Кызыл, которую приурочили к Всемирному дню борьбы с наркоманией.
57. От табака до "косяка" // Наркомат. – 2008. – N 2 (53). – С. 18–19.  
Медицина и наркоконтроль бьют тревогу и придают большое значение профилактике курения в молодежной среде. Наркологи давно установили, что табакокурение – ступень к употреблению марихуаны и других производных от конопли.

58. **Савина, М. С.** Наркомания и пути ее профилактики / М. С. Савина, Н. А. Шкатова // Профессиональное образование. – 2008. – N 1. – С. 16–17.  
Проанализированы данные анкетирования обучающейся молодежи колледжей. Даны рекомендации по первичной профилактике.
59. **II Международный медицинский форум "Индустрия здоровья"** // Национальные проекты. – 2009. – N 5. – С. 37.  
17–20 февраля 2009 года в МВЦ "Крокус Экспо" с успехом прошло крупномасштабное выставочно–конгрессное мероприятие – II Международный медицинский форум "Индустрия здоровья". На Форуме большое внимание было уделено вопросам популяризации и практическому обеспечению здорового образа жизни.
60. **V Всероссийский форум "Здоровье нации – основа процветания России"** // Национальные проекты. – 2009. – N 10. – С. 63.  
С 16 по 19 сентября 2009 года в Москве, в Центральном выставочном зале "Манеж", прошел V Всероссийский форум "Здоровье нации – основа процветания России". Участники форума обсуждали вопросы оптимизации работы учреждений здравоохранения и социальной политики, делились собственным опытом.
61. **Башкатова, Н. П.** Здоровье – главная жизненная ценность / Н. П. Башкатова // Аккредитация в образовании. – 2009. – N 34. – С.107.  
Привить студентам желание вести здоровый образ жизни, относиться к здоровью как к одной из главных ценностей.
62. **Бойков, В. Э.** Отношение представителей бизнеса к здоровому образу жизни / В. Э. Бойков, С. А. Стрижов // Социология власти. – 2009. – N 3. – С. 22–47.  
В статье представлены обобщенные результаты выборочного социологического опроса представителей российского бизнеса, характеризующие отношение различных категорий предпринимателей к здоровому образу жизни как социальной ценности, а также реализации этой ценности в их повседневном поведении.
63. **Лунин, Н. Н.** Формирование здорового образа жизни – приоритетная социальная задача / Н. Н. Лунин // Высшее образование сегодня. – 2009. – N 6. – С. 76–78. – Библиогр.: с. 78  
Правовое и законодательное регулирование работы по приобщению граждан России к здоровому образу жизни. Комплекс мероприятий для образовательных учреждений России, направленный на формирование у учащихся знаний, умений и навыков ведения здорового образа жизни.

64. **Самойлов, М. Г.** Система организации профилактики и формирования здорового образа жизни в вузах / М. Г. Самойлов, Д. А. Петров // *Alma Mater: Вестник высшей школы*. – 2009. – № 8. – С. 28–31. Приводятся результаты социологического исследования "Отношение к наркомании, курению, алкоголизму и мерам, необходимым для противодействия незаконному обороту и потреблению наркотиков", проведенного среди студентов г. Рыбинска.
65. **Синяков, А. Ф.** Золотые рецепты профессора Синякова / А. Ф. Синяков ; вела беседу А. Шевченко // *Пчеловодство*. – 2009. – № 8. – С.56–57. Профессор А. Ф. Синяков и А. Шевченко беседуют о проблемах долгожительства, здоровом образе жизни, использовании лекарственных растений и продуктов пчеловодства.
66. **Тихомирова, Н. А.** Современное состояние и перспективы развития продуктов функционального питания / Н. А. Тихомирова // *Молочная промышленность*. – 2009. – № 7. – С. 5–8. Рассматриваются вопросы сохранения здоровья и продления жизни населения, что связано с обеспечением адекватного, биологически полноценного питания для всех возрастных и социальных групп граждан.
67. **Горький привкус нашего здоровья**  
// *Управление качеством*. – 2010. – № 5. – С. 55–58.  
Информация о конгрессе, на котором были рассмотрены вопросы охраны и поддержки здоровья населения: борьба с наркоманией, алкоголизмом и табакокурением, предоставления условий для занятий спортом и физкультурой, вопросы качества питания и др.
68. **Варламова, С. Н.**  
Здоровый образ жизни – шаг вперед, два назад / С. Н. Варламова, Н. Н. Седова  
// *Социологические исследования*. – 2010. – № 4. – С. 75–88.  
На основе социологических данных анализируется состояние здоровья населения России. Авторы опираются на результаты общероссийского опроса населения.
69. **Кисляков, П. А.**  
Социально–педагогическое сопровождение формирования безопасной и здоровьесберегающей среды вуза / П. А. Кисляков  
// *Высшее образование сегодня*. – 2010. – № 7. – С. 86–90. – фот.  
Безопасная и здоровьесберегающая среда вуза. Программа социально–педагогического сопровождения формирования безопасной и здоровьесберегающей среды и ее реализация в Шуйском государственном

педагогическом университете. Исследование образа жизни студентов и социальной среды вуза с точки зрения безопасности и здоровьесбережения.

70. **Проскурякова, Л. А.**

Здоровьесбережение в системе высшего образования / Л. А. Проскурякова // Высшее образование сегодня. – 2010. – № 6. – С. 80–83. – фот., табл.

О результатах мониторинга состояния психического и физического здоровья студентов 1–3 курсов вузов г. Новокузнецка в рамках муниципальной программы "Здоровье и образование" с 2006 по 2008 год.

71. **Молодежный проект "Мы тоже!" [Текст]**

// Наша молодежь. – 2010. – № 9. – С. 30–31. – 3 фот.

Ярославский молодежный проект "Мы тоже!", направленный на борьбу с употреблением пива и пропаганду здорового образа жизни.

72. **Линкевич, К.**

Диалоги о курении [Текст] / К. Линкевич ; [беседу вела] Анна Минаева ; комментарии Екатерины Шмагиной, Михаила Бриля // Наша молодежь. – 2010. – № 10. – С. 52–54. – 5 фот.

Беседа с Ксенией Линкевич, волонтером общественной организации "Здоровое поколение", занимающейся первичной профилактикой детей и подростков по вопросам наркозависимости и табакокурения, распространения ВИЧ-инфекции и развитию толерантного отношения среди молодежи.

73. **Секачев, Л.**

Молодежь выбирает жизнь... / Л. Секачев // Наша молодежь. – 2010. – № 11. – С. 19. – 2 фот.

В России проходят мероприятия, посвященные пропаганде здорового образа жизни.

74. **Гагарин, А.**

Острые вопросы о наркотиках / А. Гагарин // Наша молодежь. – 2010. – № 12. – 3-я с. обл. – 1 рис.

Размышления о борьбе с наркотиками в России.

75. **Власов, В.**

Помоги стать человеком [Текст] / Виктор Власов // Наша молодежь. – 2011. – № 12. – С. 40–42. – 1 фот., 1 рис.

Молодые волонтеры из города Омска в борьбе с алкоголизмом и наркоманией

76. **Гагарин, А.**

- Кто приобщил Россию к наркотикам?[Текст] / Антон Гагарин  
// Наша молодежь. – 2011. – N 12. – С. 43–45. – 2 рис., 1 фот.  
Проблема наркотизации России.
77. **Жарикова, Т.**  
Круги ада Китая[Текст] / Татьяна Жарикова  
// Наша молодежь. – 2011. – N 10. – С. 40–41. – Продолж. следует. – 1 фот., 1 рис.  
История распространения наркотиков в Китае
78. **Жарикова, Т.**  
Наркополе массового поражения[Текст] / Татьяна Жарикова  
// Наша молодежь. – 2011. – N 12. – С. 34–36.  
Проблема молодежной наркомании.
79. **Кабулова, А.**  
Астрахань без наркотиков – оксюморон? Уровень наркомании в Астрахани выше общероссийского на 23%[Текст] / Айгуль Кабулова  
// Наша молодежь. – 2011. – N 12. – С. 38–39. – 1 фот.  
Проблема наркомании в Астраханской области.
80. **Лисицын, Ю. П.**  
Формула здоровья и стратегия его охраны в Российской Федерации[Текст] / Ю. П. Лисицын  
// Национальные проекты. – 2011. – N 6. – С. 54–58. – 1 фот., 1 рис., 2 табл.  
Результаты многолетних исследований доказывают значение образа жизни в формировании здоровья человека. В связи с этим главными являются два направления стратегии здравоохранения, одно из которых носит объективный характер, где зависит от мер, принимаемых государством для улучшения здоровья населения, другое - субъективный, где здоровье человека зависит от него самого, образа его жизни
81. **Нестерова, И. А.**  
Здоровый образ жизни в контексте категории "здоровье"[Текст] / И. А. Нестерова  
// Высшее образование сегодня. – 2011. – N 2. – С. 92–94. – фот.  
Проведен теоретический анализ различных концепций категории "здоровье" и подходов к ее определению. Выявлены актуальные аспекты понятий "внутренняя картина здоровья" и "здоровый образ жизни". Рассмотрены проблемы поддержания здорового образа жизни в учебном процессе
82. **Жарикова, Т.**

Закурить не найдется?[Текст] / Татьяна Жарикова  
// Наша молодежь. – 2012. – № 1. – С. 26–27. – 2 фот.

В России курение остается самой распространенной пагубной привычкой.

83. **Осыченко, М. В.**

Фитнес как главный компонент формирования здорового образа жизни студенческой молодежи / М. В. Осыченко // Вестник АПК Ставрополя. – 2012. – № 4(8). – С. 14–16.

Рассмотрены проблемы здоровья студенческой молодежи. Изучены педагогические подходы, формирующие физкультурную мотивацию студентов. Представлены фитнес-технологии, способствующие формированию здорового образа жизни студентов.

84. **Аминов, Н. А.**

Некурящая элита / Николай Александрович Аминов ; [беседовала Татьяна Комарова] // Смена. – 2013. – № 9. – С. 26–29.

Интервью с психологом Российской академии образования Николаем Александровичем Аминовым о проблеме курения подростков и о тенденции здорового образа жизни среди подростков.

85. **Баранов, В. В.**

Корпоративный стиль здорового образа жизни в развитии конкурентоспособности личности / В. В. Баранов // Высшее образование сегодня. – 2013. – № 9. – С. 62–66.

Представлено исследование, целью которого является установление роли физической культуры и спорта в формировании конкурентоспособности студентов в условиях университетского комплекса. Приведены характеристики блоков авторской программы "Спорт и профессия", ориентированной на развитие физической культуры личности в процессе учебной, внеучебной и досуговой деятельности и способствующей формированию конкурентных ресурсов студентов.

86. **Вартанов, А.**

Встречай весну здоровым! / А. Вартанов // Наша молодежь. – 2013. – № 4. – С. 50.

Как поддержать жизненный тонус и укрепить ослабленный организм после зимнего периода.

87. **Здоровое предложение**

// Здоровье. – 2013. – № 1 (691). – С. 96.

Представлены пять приложений для мобильного телефона, которые помогут вам вести здоровый образ жизни.

88. **Лицоева, А.**

Здоровый образ жизни сегодня в моде / А. Лицоева // Наша молодежь.



– 2013. – № 5. – С. 28–30.

Всероссийский молодежный проект "Беги за мной" Федерального агентства по делам молодежи существует и активно развивается уже три года.

89. **Осыченко, М. В.**

Реализация вариативного компонента дисциплины "Физическая культура" на основе современных фитнес-технологий / М. В. Осыченко, В. С. Скрипкин // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 9. – С. 11–14.

90. **Осыченко, М. В.**

Влияние неблагоприятных экологических факторов на состояние здоровья и физическое развитие студентов в процессе учебной деятельности по физической культуре / М. В. Осыченко // Вестник АПК Ставрополя. – 2013. – № 2(10). – С. 13–15.

Рассмотрены экологические факторы, влияющие на состояние здоровья студентов в процессе физкультурной деятельности. Проведен анализ структуры общей заболеваемости студентов, посещающих занятия по физической культуре. Представлен педагогический подход к организации учебных занятий с учетом экологической безопасности.

91. **Передернина, Я.**

Зарядное устройство / Яна Передернина ; коммент. Юлия Тишакова // Здоровье. – 2013. – № 1 (691). – С. 98–99.

Не стоит недооценивать такую, казалось бы, привычную и банальную вещь, как утренняя зарядка. Всего 15 минут – и вы не только получите эмоциональную подзарядку, но и проработаете практически все мышцы тела.

92. **Плавание**

// Здоровье. – 2013. – № 7 (697). – С. 56.

Чем полезны занятия плаванием и как сделать их более эффективными.

93. **Садовников, Е. С.**

Условия формирования навыка здорового образа жизни / Е. С. Садовников // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 2. – С. 38–41.

Условия и механизмы формирования навыка здорового образа жизни путем оптимизации оздоровительной деятельности человека.

94. **Секисова, О.**

Индекс долголетия / Ольга Секисова // Здоровье. – 2013. – № 4 (694). – С. 60–61.

Ученые вывели некоторые законы долголетия: продолжительность жизни зависит от того, на что мы тратим каждый день.

95. **Тарасова, Э. П.**

Уровни сформированности готовности личности к нормализации веса / Э. П. Тарасова // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 7. – С. 75.

Нормативная модель готовности личности к нормализации веса, методика его диагностики с целью выявления уровня, который обеспечит успешность нормализации веса при использовании комплексного подхода, включающего фитнес-тренировки, терапию пищевого поведения, обучение правильному питанию и поддержанию здорового образа жизни.

96. **Торыбаева, Ж. З.**

Система внедрения в вузе педагогических технологий формирования здорового образа жизни будущего специалиста / Ж. З. Торыбаева // Alma mater. – 2013. – № 9. – С. 40–43.

Дано изложение авторского опыта исследования проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи. Определены возможности применения инновационных технологий здорового образа жизни в практике учебно-воспитательного процесса вуза.

97. **Трухачев, В. И.**

Создаем здоровое будущее / В. И. Трухачев // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 9. – С. 3–5.

Здоровый образ жизни как особый приоритет Ставропольского государственного аграрного университета. Работа университета по созданию условий для занятий спортом и сохранению здоровья студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников.

98. **Ульянов, Д. А.**

Влияние физкультурно-оздоровительной деятельности на формирование у студентов потребности в здоровом образе жизни / Д. А. Ульянов, Т. Г. Коваленко, А. П. Шкляренко // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 6. – С. 40–41.

Изучение феномена, при котором физкультурно-оздоровительная деятельность вуза оказывает положительное влияние на формирование потребности студентов в здоровом образе жизни.

99. **Харламова, Т.**

Три кита здоровья / Татьяна Харламова // Смена. – 2013. – № 7. – С. 96–99.

О том, как продлить молодость и стать долгожителем.

100. **Ходьба**  
// Здоровье. – 2013. – № 8 (698). – С. 56.  
О пользе занятий ходьбой.
101. **Шульга, Н.**  
Про голод / Н. Шульга // Наша молодежь. – 2013. – № 1. – С. 14–15.  
Чтобы изменить качество жизни, поправить здоровье и стать стройным,  
необходимо правильно питаться.

## Содержание

1. Вступительная статья	3–4
2. Официальные материалы	5–8
3. Книги	8–12
4. Журнальные статьи	13–27
5. Содержание	28