

СПИСОК СТАТЕЙ ИЗ ПЕРИОДИЧЕСКИХ ИЗДАНИЙ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

1. Артемьева, Т. Вне зависимости / Т. Артемьева // Будь здоров. – 2010. – №2.–С.64-71.
(Об алкогольной и наркотической зависимости, лечение.)
2. Артемьева, Т. Система Амосова / Т. Артемьева // Будь здоров. – 2010. – №1.–С.32-39.
(О системе оздоровления.)
3. Васильева, Д. Вредным привычкам места нет / Д. Васильева // Пока не поздно. – 2010. – № 11. – С. 3.
4. Веч, Г. «Защитить сердцем» / Г. Веч // НаркоНет. – 2010. – № 6. – С. 48-49.
(Профилактика наркомании.)
5. Володина, Т. Кабачок против табачка: Зима лучшее время бросить курить / Т. Володина // Российская газета. 2010. – № 29. – С. 21.
6. Генеральная уборка организма // Будь здоров. – 2010. – № 2. – С. 20-24.
(Очищение организма.)
7. Гликман, И. З. Наша школа: от старой к новой / И. З. Гликман // Народное образование. – 2010. – № 1. – С. 32-38.
(Здоровье школьников.)
8. Горохова, Н. А. Организация здоровьесбережения в школе / Н. А. Горохова // ОБЖ. – 2010. – № 7. – С. 33-38.
(Здоровье учащихся.)
9. Дичев, Т. Осторожно дети! / Т. Дичев // Спортивная жизнь России. – 2009. – № 10. – С. 19-21.
(О влиянии компьютеров и телевидения на здоровье детей и подростков.)
10. Залыгин, В. Е. О моделях определения здоровья в медицине и валеологии / В. Е. Залыгин // ОБЖ. – 2010. – № 1. – С. 41-43.
Здоровье человека.
11. Кислицина, О. А. Социально-экономические факторы риска психических расстройств подростков / О. А. Кислицина // СОЦИС. – 2009. – № 8. – С. 92-99.
(Здоровье подростков, психические и психотические расстройства, депрессии.)
12. Козакова, А. Сосиски кусаются: жирная пища вызывает наркотическое привыкание / А. Козаков // Российская газета. – 2010. – № 86. – С. 21.
(Вредные продукты.)
13. Козлова, В. Рациональная пирамида / В. Козлова // Будь здоров. – 2010. – № 8. – С. 5-10.
(Диетология, здоровое питание.)
14. Краспольская, И. Держать удар: лучше предупредить инсульт, чем лечить его последствия / И. Краспольская // Российская газета. – 2010. – № 12. – С. 13.
(Здоровый образ жизни, предупреждение инсульта.)

15. Краспольская, И. Ослепительный «Аватар». Опасны ли для зрения современные технологии / И. Краспольская // Российская газета. – 2010. – № 23. – С. 21.
(О влиянии новых технологий на здоровье человека.)
16. Кузнецов, И. Лучший напиток горцев / И. Кузнецов // Будь здоров. – 2010. – № 2. – С. 78-82.
(О кефире.)
17. Малентович, К. Чтобы дети не пили пиво / К. Малентович // НаркоНет. – 2010. – № 1. – С. 34-36.
(Антиалкогольная пропаганда.)
18. Марголина, А. Вегетарианство и здоровье / А. Марголина // Наука и жизнь. – 2010. – № 4. – С. 97-101.
19. Поздняков, А. На зарядку становись! / А. Поздняков // Труд. – 2010. – № 128. – С. 4.
- 2011 год – год спорта и здорового образа жизни.
20. Фокина, О. Дорогая Галина Сергеевна! / О. Фокина // Будь здоров. – 2010. – № 2. – С. 7-10.
(О системе оздоровления по Шаталовой.)
21. Царев, И. В своей тарелке: Как поднять иммунитет, не вставая из-за обеденного стола / И. В. Царев // Российская газета. – 2010. – № 11. – С. 21.
(Иммунитет, здоровое питание.)
22. Яковлева, Т. Не займемся профилактикой – замучаемся с болезнями / Т. Яковлева // Российская Федерация сегодня. – 2010. – № 14. – С. 21-22.
(Сохранение и укрепление здоровья детей и подростков.)

Понятие здорового образа жизни

Список литературы

1. Вайнер Э. Н. ЗОЖ как принципиальная основа обеспечения здоровой жизнедеятельности/Э. Н. Вайнер//ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009. - №3. – С.39-46; №
(Рассматриваются факторы образа жизни, влияющие на здоровье человека, принципы организации здорового образа жизни, пути перехода к нему и критерии эффективности ЗОЖ.)
2. Синягина Н. Ю., Кузнецова И. В. Здоровье как образ жизни// Н. Ю. Синягина, И. В. Кузнецова//Здоровье всех от А до Я. – 2007. – №2. – С.41-47.
(Показатели здорового образа жизни: закаливание, личная гигиена, живительная сила искусства, животные и здоровье, правила безопасного загара и др.)
3. Суравегина И. Т. Здоровый образ жизни выбери сам: Здоровье человека как экологическая проблема/И.Т. Суравегина//Экология и жизнь. – 2007. - №4. – С. 28-31.
(Что такое образ жизни? Компоненты здорового образа жизни: культура движения, культура питания, культура общения, культура отдыха.)

4. Шмаков С. Детям о здоровье//С. Шмаков// Здоровье всех от А до Я. – 2007. – №2. – С.94-128.

(Рассматривается понятие здорового образа жизни, об искусстве здоровой жизни, умении укреплять свое здоровье.)

Показатели здорового образа жизни

1. Анисимов В. В. Экспресс - диагностические методы оценки здоровья: Урок-практикум/В. В. Анисимов// ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009. - №7. – С.8-13.

(Определение уровня физического развития.)

2. Вайнер Э. Н. Валеологические подходы и критерии здоровья и болезни/Э. Н. Вайнер//ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2008. - №12, 2009. - №1. – С.47

(Показатели индивидуального здоровья (по Айзману Р. И.), оценка уровня здоровья.)

3. Зубова С. А. Рациональное питание: Урок-практикум, 9-й класс/С. А. Зубова// ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009. - №3. – С.17-21.

(Автор раскрывает основные нормы рационального питания как одного из важнейших компонентов здорового образа жизни и предлагает формы подачи этой информации школьникам в ходе урока-практикума.)

Рекомендации по воспитанию культуры здоровья

1. Вайнер Э. Н. Особенности воспитания культуры здоровья в системе общего образования/Э. Н. Вайнер// ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009. - №5. – С.47-59.

(Автор рассматривает вопросы воспитания культуры здоровья и безопасного поведения школьников, предлагает посвященную здоровьесбережению тематику классных часов, программы лектория для школьников, родительского университета здоровья и общешкольного Дня здоровья.)

2. Калягин А. Н., Швецова Е. А. Школа по преодолению табачной зависимости: Курс из восьми занятий/А. Н. Калягин, Е. А. Швецова// ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009. - №3. – С.51-54., №4. – С.54-60; №5. – С. 40-46

(Авторы представляют планы восьми занятий школы по преодолению табачной зависимости и их содержание. Первая часть посвящена истории табакокурения и оценке вреда, причиняемого здоровью табачным дымом.)

3. Онищенко Г. Г., Тутельян В. А. Здоровое питание недорого/ Г. Г. Онищенко, В. А. Тутельян// ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009. - №3. – С.22-25

(Рекомендации НИИ питания РАМН по правильному и рациональному

питанию: советы главного государственного санитарного врача РФ и директора НИИ питания РАМН, таблицы примерных наборов пищевых продуктов, их химического состава, энергетической ценности и дневных рационов для всех возрастов, которые можно использовать на уроках ОБЖ по теме «Рациональное питание».)

1. Безруких, М.М. Комплексная методика диагностики познавательного развития детей дошкольного возраста и первоклассников: Методическое пособие / М.М. Безруких, Е.С. Логинова, Р.И. Мачинская, О.А. Семенова, Т.А. Филиппова. - М.: МГПИ, 2006. - 124 с.
2. Безруких, М.М. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / Под редакцией М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. - М.: Триада-фарм., 2002. - 114 с.
3. Гладышева О.С., Абросимова И.Ю. Уроки здоровья и ОБЖ-1: методические рекомендации для учителя / О.С. Гладышева, И.Ю. Абросимова - Н.Новгород: НГЦ, 2000.- 69 с.
4. Гладышева О.С., Абросимова, И.Ю. Уроки здоровья и ОБЖ-2: методические рекомендации для учителя / О.С. Гладышева, И.Ю. Абросимова - Н.Новгород: НГЦ, 2002.- 72 с.
5. Гладышева О.С., Абросимова, И.Ю. Уроки здоровья и ОБЖ-3: методические рекомендации для учителя / О.С. Гладышева, И.Ю. Абросимова - Н.Новгород: НГЦ, 2003. - 95 с.
6. Гладышева О.С., Абросимова, И.Ю. Уроки здоровья и ОБЖ: методические рекомендации для учителя к интегрированному курсу. Первый год обучения / О.С. Гладышева, И.Ю. Абросимова // Методическая газета для учителей «Здоровье детей».- М: Изд. дом. «Первое сентября», 2004,- № 15. - 48 с.
7. Профилактика ВИЧ- инфекций и наркомании у подростков средствами образования /О.С. Гладышева, Н.Н. Носов, Е.Е. Кузоватова, Е.Г. Еделева, Ю.В. Помазова, И.Э.Борисов, И.Ю.Абросимова, Е.В. Алексеева, Е.Ф. Горьева. - Н.Новгород: Изд-во НГЦ, 2004,- 133 с.
8. Гладышева О.С., Абросимова, И.Ю. Уроки здоровья и ОБЖ: методические рекомендации для учителя к интегрированному курсу. Второй год обучения /О.С. Гладышева, И.Ю. Абросимова // Методическая газета для учителей «Здоровье детей».- М: Изд. дом. «Первое сентября», 2006.- № 15. -48 с.
9. Гладышева О.С., Абросимова, И.Ю. Поговорим о здоровье: программа и методические рекомендации по проведению факультативов и классных часов для старших школьников / О.С. Гладышева, И.Ю. Абросимова, Е.В. Алексеева, и др.- Н.Новгород: Изд-во НГЦ, 2006. - 126 с.
10. Гладышева О.С., Абросимова, И.Ю. Уроки здоровья и ОБЖ-4: методические рекомендации для учителя / О.С. Гладышева, И.Ю. Абросимова - Н.Новгород: НГЦ, 2007. - 110 с.
11. Гладышева О.С., Абросимова, И.Ю. Системная модель деятельности образовательного учреждения по сохранению и укреплению

здоровья учащихся: методическое руководство /О.С. Гладышева [и др.]: науч. ред. О.С. Гладышева,- Н. Новгород: НИРО, 2008,- 203 с.

12. Системная модель деятельности образовательного учреждения по сохранению и укреплению здоровья учащихся: методическое руководство /науч. ред. О.С. Гладышева; Мин-во образования Нижегородской обл., ГОУ ДПО НИРО. Н.Новгород: Нижегородский институт развития образования, 2008. - 203 с.

13. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К. Смирнов. - М.: АПК и ПРО, 2002. - 121 с.

14. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. - М. АРКТИ, 2005. - 320 с.

Матрица самообследования для начального мониторинга здоровьесберегающей деятельности ОУ