

**МБУК «Анапская ЦБС»
Детско-юношеская библиотека-филиал № 1
им. В. Лихоносова**

ПАСПОРТ КНИЖНОЙ ВЫСТАВКИ

ПОКОЛЕНИЕ ВЫБИРАЕТ – ЗОЖ!

(в рамках программы «Антинарко»)



АНАПА, 2018

**«Подвижный, быстрый человек
Гордится стройным станом.
Сидящий сиднем целый век
Подвержен всем изъяснам.
С гимнастикой дружи,
Всегда веселым будь,
И проживешь сто лет,
А может быть и более.
Микстуры, порошки-
К здоровью ложный путь.
Природою лечись
В саду и в чистом поле».**

Авиценна

Форма: Книжная выставка

Читательское назначение: подростки, молодёжь, взрослые

Цель: информационное сопровождение здорового образа жизни, формирование нравственных ценностей

Сроки экспонирования: в течение 2018 года



Здоровый образ жизни – это на самом деле не подвиг, а норма, естественное состояние вещей, о чем, к сожалению, многие позабыли. Если не придерживаться элементарных правил дружелюбного существования с собой и природой, то в будущем возможно появление многих проблем.

Вредные привычки мешают человеку успешно реализовать себя как личность. Большинство таких привычек негативно влияют на человека и на окружающих его людей.

Быть здоровым – значит быть успешным, счастливым и наслаждаться полноценной жизнью. Но в условиях современного мира – это весьма трудное задание. Чтобы избежать множества проблем, как в пожилом, так и более раннем возрасте, нужно приучить себя к правильному образу жизни и неизменно его придерживаться.

Кажется, что это и не так уж сложно. Но вредные соблазны, лень следить за здоровьем повсюду подстерегают каждого человека. Не зачем надеяться на медицину и верить в силу таблеток – чтобы быть здоровым, нужно беречь организм и не подвергать пагубным влияниям окружающей среды.



I. Нормативно-правовая литература

«Здоровый дух в здоровом теле – вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире».

Джон Локк

1. «Детский» закон – закон о нас, для нас, за нас: метод.-библиограф. пособие по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних / сост. Е. Г. Олешкевич; отв. за выпуск Т. А. Штейник; ККЮБ им. И. Ф. Вараввы / Краснодар, 2010. – 96 с.

2. Государственная программа Краснодарского края «Противодействие незаконному обороту наркотиков»: [утвержд. постановл. главы администрации Краснодарского края 5 октября 2015 г. № 94]

3. О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию: федер. закон: [принят Гос. Думой 21 декабря 2010 г.: одобр. Советом Федерации 24 декабря 2010 г.]

4. Организация работы по профилактике наркомании среди подростков и молодёжи: метод. пособие / сост. Е. Ю. Аронова [и др.]. – Краснодар, 2005. – 60 с.

5. Шумилова, А. Ю. Закон о наркотиках в системе противодействия наркобизнесу: учеб.-практ. пособие / А. Ю. Шумилов. – Москва, 2002. – 64 с. – (Бизнес, безопасность и право).

II. Что делать, если...

«Все усилия благоразумного человека должны направляться не к тому, чтобы чинить и конопатить свой организм, как утлую и дырявую ладью, а к тому, чтобы устроить себе такой образ жизни, при котором организм как можно меньше приходил бы в расстроенное положение, а следовательно, как можно реже нуждался в починке!»

Д. И. Писарев

1. Быковская, Е. В. Как избавиться от игровой зависимости / Е. В. Быковская, А. И. Чапова, О. И. Чапова. – Москва: Эксмо, 2007.- 256 с. – (Бросить – легко!).

2. Как бросить наркотики / авт.-сост. Н. Р. Казарян [и др.]. – Москва: Эксмо, 2007. – 256 с. – (Бросить – легко!).

3. Как бросить пить / авт.-сост. О. Д. Абрамович, Н. Р. Казарян, В. Н. Копасова. – Москва: Эксмо, 2007. – 256 с. – (Бросить – легко!).

4. Краснова, С. А. Как бросить курить / С. А. Краснова, В. С. Тундалева. – Москва: Эксмо, 2008. – 256 с. – (Бросить – легко!).

III. Верное направление

«Вредные привычки приобретаются легко, но жить с ними сложно. Полезные привычки приобретаются сложнее, но жить с ними легче».

Брайан Трейси

1. Заваров, А. Футбол. Уроки профессионала для начинающих / А. Заваров. – Санкт-Петербург: Питер, 2010. – 208 с.: ил.

2. Кожин, А. А. Здоровый человек и его окружение / А. А. Кожин, В. Р. Кучма, О. В. Сивочалова. – Москва: Академия, 2008. – 400с.

3. Петров, М. Н. Бодибилдинг: новые методы тренинга / Максим Петров. – Минск: Харвест, 2010. – 240 с.: ил.

4. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк [и др.]. – 4-е изд., стер. – Москва: Академия, 2010. – 400 с.



Составитель: зав. отделом правовой информации

Е. С. Нецадинова