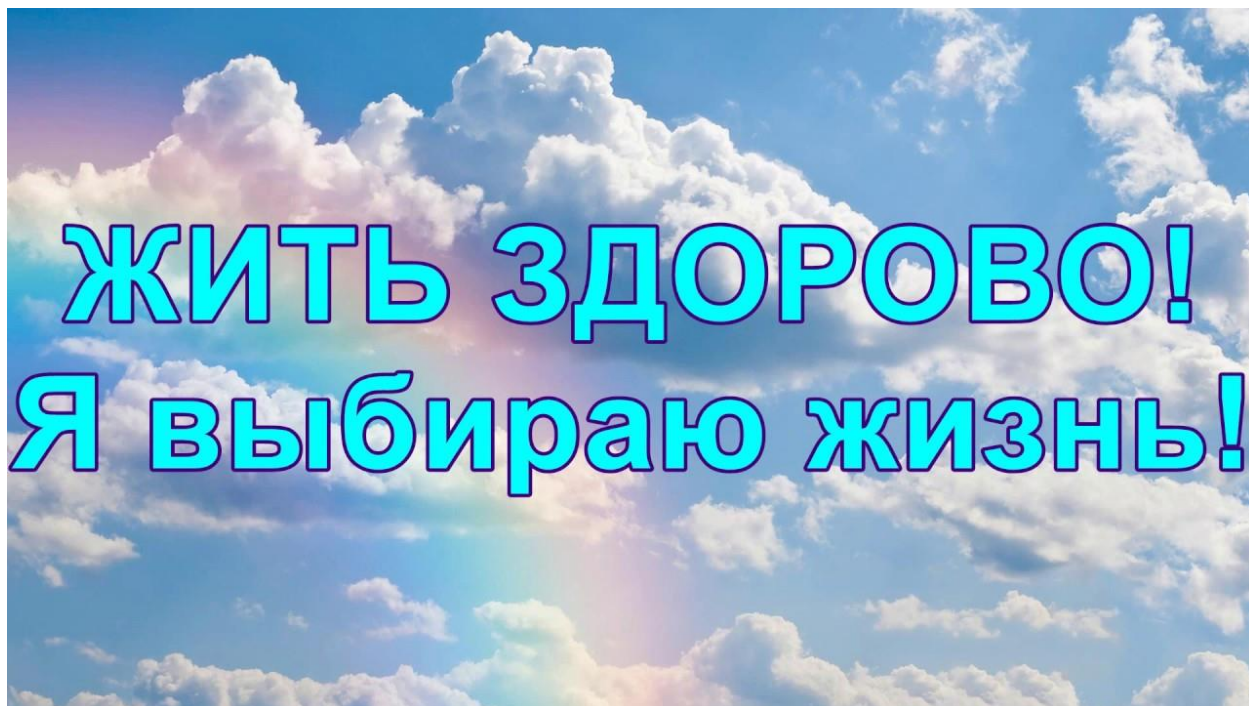


## Здоровье или вредные привычки



### *Рекомендательный список литературы*

Цель рекомендательного списка познакомить с литературой, отражающей проблемы наркозависимости. Он включает в себя библиографическое описание и аннотацию книг из фондов отдела «Библиотека» МУ «ЦБКМПИС «Юго-Камский» по данной тематике.

Рекомендательный список состоит из трех разделов:

- I. У опасной черты
- II. Здоровый образ жизни
- III. Поверь в себя: по страницам художественных литературы

В списке представлена научно-популярная, методическая и художественная литература. Материал в списке расположен от простого к сложному. Издание адресовано специалистам, которые занимаются вопросами наркопрофилактики, преподавателям школ, родителям, а также широкому кругу читателей, интересующихся этой проблемой.

Здоровье – главная ценность человека. Его невозможно купить. Мы получаем его при рождении и можем лишь беречь и укреплять его или нанести непоправимый вред. Чтобы быть здоровым, необходимо, прежде всего, не иметь вредных привычек, связанных с курением, алкоголем и наркотиками. В жизни каждого человека есть слабости, которые приходится преодолевать. Обычно вредные привычки появляются у человека из-за того, что у него нет другой альтернативы. Начиная заниматься спортом, человек попадает совсем в другое общество. Это общество здоровых, сильных, общительных и талантливых. Хорошее здоровье – важнейшее условие формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований и природных способностей. У здорового человека быстрее устанавливаются необходимые умения и навыки, связанные с учебой, трудом, межличностным общением.

Наша судьба в наших руках. Какой она будет – неудачной или счастливой – зависит от нас самих. Выбрав для себя верный ориентир – здоровый образ жизни – мы программируем свое будущее.

## ***I. У опасной черты***



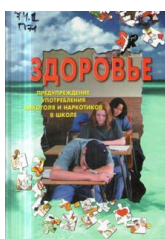
1. *Сирота Н.А. Профилактика наркомании у подростков: от теории к практике / Наталья Сирота и др. – М.: Генезис, 2001. – 216 с.*

В книге дана информация о том, что и как нужно делать, чтобы профилактическое воздействие было эффективным. Представлены тренинговые программы обучения здоровому образу жизни.



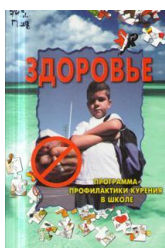
2. Рожков, М.И. Профилактика наркомании у подростков: учеб.-метод. пособие / Михаил Рожков, Марина Ковальчук. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 144 с. – (Психология для всех).

В пособии освещаются вопросы, связанные с организацией антинаркотической профилактики среди детей и подростков в условиях образовательных учреждений. Приводится опыт работы на основе методики социально ориентирующей имитации в условиях оздоровительно-образовательного лагеря.



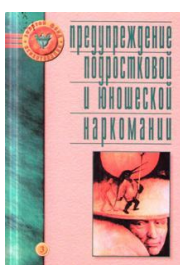
3. Здоровье. Предупреждение употребления алкоголя и наркотиков в школе / Касаткин В.Н. и др. – М.: Аверс Пресс, 2005. – 136 с.

Эта книга написана для того, чтобы школьники осознанно отказались от употребления наркотиков и алкоголя. Пособие содержит необходимую информацию для тренингов, подготовки уроков.



4. Здоровье. Программа профилактики курения в школе./ Касаткин В.Н. и др. – М.: Аверс Пресс, 2005. – 132 с.

Программа предназначена для людей, которые организуют работу по профилактике и уменьшению курения. В основу занятий и тренингов положены принципы самоопределения и ответственности за самостоятельное принятие решения.



5. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании / под ред. С.В. Березина, К.С. Лисецкого. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001. – 256 с.

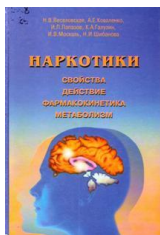
В книге рассматриваются теоретические и методические вопросы профилактики молодежной наркомании. Представлен аналитический обзор зарубежных и отечественных программ профилактики подростковой и юношеской наркомании.



6. Комиссаров Б.Г. Подросток и наркотики. Выбери жизнь! / Борис Комиссаров. – Ростов н/Д.: Феникс, 2001. – 128 с.

Как уберечь наших детей от наркотиков? Что делать, если ваш ребенок начал употреблять наркотики? В этой книге простым и доступным языком описаны первые признаки проявления наркомании и токсикомании у детей и подростков, позволяющее предупредить, остановить возникновение пагубного пристрастия к наркотикам и токсическим

веществам на ранних этапах. Охарактеризованы виды встречающихся в современном мире наркомании и токсикоманий, причины их возникновения и распространения. Большой раздел автор посвящает профилактической работе с трудными подростками.



7. *Наркотики. Свойства, действие, фармакокинетика, метаболизм: пособие для работников наркологических больниц, наркодиспансеров, химико-токсикологических и судебно-химических лабораторий* / Н.В. Веселковская и др. – М.: Нарконет, 2002. – 232 с.

В книге представлена информация о свойствах наиболее распространенных наркотических веществ. Особое внимание уделено фармакокинетике и метаболизму, приведено большое количество данных из материалов научной периодической печати последних лет.



8. *Блинов Л.Н. Наркотическая опасность. Вопросы и ответы: факты, аргументы, мифы и реальность* / Лев Блинов. – СПб.: Изд-во СПбГТУ, 2001. – 84 с.

Книга посвящена проблемам наркомании и наркотической опасности. Это болезнь века, затрагивающая самую основу существования человечества. Главная задача этого издания – заставить задуматься, объединиться, дать информацию для принятия решений, правильного выбора вектора целей. В последнее время наркомания стремительно «молодеет», и это не может оставить нас равнодушными. Ведь завтра наркозависимым может стать кто-то из наших близких.



9. *Нейк А. Наркотики* / Аниита Нейк. – М.: М.Секачев, 2001. – 128 с.

Когда мне было 11, я считала себя убежденной противницей наркотиков и не сомневалась, что они ведут лишь к одному – к гибели. Потом, в средних классах школы большинство моих так называемых друзей начали курить и выпивать. Вскоре не устояла и я. Не только потому, что это казалось модным и современным, просто я знала: не делать этого – значит остаться одинокой белой вороной. Ко времени поступления в колледж некоторые из моих друзей уже вовсю баловались наркотиками. Теперь, оглядываясь в прошлое, большинство моих друзей признают, что в то время они даже и не подозревали, к чему ведет их увлечение. Каждый, мало что зная о вреде наркотиков, как и все остальные,

считал, что именно с ним никогда ничего не случится. Большинство сожалеет о том, что никто в свое время не предупредил их обопасных последствиях.



10. *Шорохова О.А. Горькая правда – сладкая ложь - СПб.: ВЕСЬ, 2002. – 160 с.*

Мать наркомана и психолог. Эти слова, находясь на одной строчке, разрывают мне сердце. Что я сделала не так, что упустила, где потеряла? Вопросы будоражат, посылают беспокойные сны, обрекают на бессонницу, не дают покоя ни днем, ни ночью. Чтобы найти ответы, я решилась на диалог со своей совестью и села писать. Вы можете подумать, что это о зависимом человеке – наркомане. Нет, я пишу о себе. О той, которая попала в капкан, называемый созависимостью. Это болезненное состояние всех близких наркомана. Хотят этого или нет, в какой-то момент они оказываются в ловушке собственных страхов, отчаяния, смешивающихся с огромным желанием помочь.

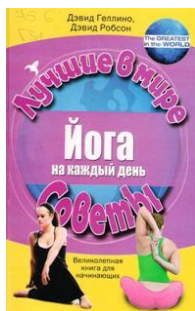
## ***II. Здоровый образ жизни***



1. *Рейзин В.М. Гимнастика и здоровье / Владимир Рейзин. – М.: Польша, 1984. – 96 с.*

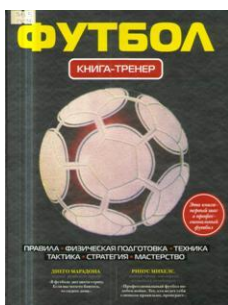
Разумный образ жизни, регулярные физические упражнения – залог сохранения на долгие годы здоровья и творческой активности. Автор рассматривает гимнастику как средство, помогающее достигнуть этой цели. В книге изложены рекомендации о доступных каждому приемах самоконтроля за состоянием здоровья, раскрыто значение двигательной активности, правильного режима, приведены интересные примеры из жизни

замечательных людей. Подобраны полезные упражнения, предлагаются тесты для оценки развития своих физических качеств.



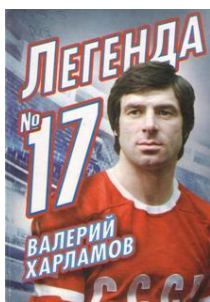
2. Геллино Д. Йога на каждый день. Великолепная книга для начинающих / Дэвид Геллино, Дэвид Робсон . – М.: РИПОЛ классик, 2008. – 160 с.: ил. – (Лучшие в мире советы).

Йога действительно может изменить вашу жизнь. Практика йоги развивает силу и гибкость, оздоравливает организм и приносит огромную пользу. Эти замечательные советы составлены умудренными учителями йоги, которые объехали весь мир. Написана простым языком, эта книга станет настоящим сокровищем как для новичков, так и для опытных практикующих.



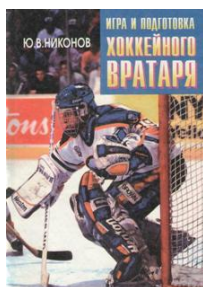
3. Футбол: книга-тренер. – М.: Эксмо, 2011.- 272 с.: ил.

Уникальная книга-тренер. В ней собрана вся необходимая информация для подготовки современных футболистов. Издание научит всему: от правил игры до тонкостей стратегии. Книга прекрасно иллюстрирована. Приведены примеры из реальных матчей, и 3D –иллюстрации техник и игровых ситуаций.



4. Раззаков Ф.И. Валерий Харламов. Легенда № 17 / Федор Раззаков. – М.: Алгоритм, 2013. – 288 с.: ил.

Знаменитый хоккеист Валерий Харламов был для всех любителей спорта в Советском Союзе живой легендой, чье имя мальчишки из дворовых команд писали краской на своих клюшках. Двукратный олимпийский чемпион и восьмикратный чемпион мира, Харламов был лицом советского спорта, известным не только в СССР, но и на всех континентах планеты.



5. Никонов Ю.В. Игра и подготовка хоккейного вратаря. Минск: Полымя, 1999. – 272 с.: ил.

В книге рассмотрены техника и тактика игры хоккейного вратаря, приведена методика его обучения и тренировки. Значительное место уделено тренировке вратарей в подготовительном периоде, а также описанию

организационных форм проведения учебно-тренировочных занятий с ними. Много полезных советов найдут здесь как юные, так и квалифицированные вратари.



6. *Алексеев Е. Хоккей для начинающих. Уроки профессионала. / Е.Алексеев. – СПб.: Питер, 2014. – 208 с.: ил.*

Эта книга – замечательный подарок для всех, кто любит популярную игру под названием хоккей, и особенно для тех кто решил стать хоккеистом. вы узнаете, как научиться владеть клюшкой и коньками, стать мастером спортивной битвы на льду. В книге подробно описано, чем начинающий игрок будет заниматься в спортивной секции, какими упражнениями нарабатываются навыки игры, какие физические и волевые качества требуется развивать будущему хоккеисту. Если даже в вашем населенном пункте нет хоккейного зала, не беда – из книги вы узнаете, как построить хоккейную площадку во дворе, залить лед, а также увидите из чего состоит форма и спортивная амуниция игроков.



7. *Рукопашный бой. – Минск: М.: Харвест; АСТ, 2002. – 144 с. – (Самоучитель)*

Книга посвящена обучению бойцов рукопашному бою. В ней подробно описываются методы и способы психологической и физической подготовки рукопашника, приемы защиты и нападения, вопросы тактики ведения рукопашного боя.



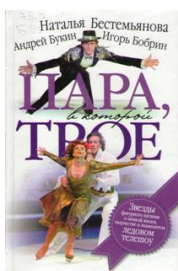
8. *Станкевич Р.А. Оздоровительный бег в любом возрасте. Проверено на себе / Роман Станкевич. – СПб.: Питер, 2016. – 224 с.: ил. – (Без таблеток)*

Спокойный, продолжительный бег для самооздоровления завоевал необычайную популярность во всем цивилизованном мире. Сегодня модно быть спортивным, здоровым и красивым. Автор много лет занимался оздоровительным бегом. В книге представлены собранные автором за это время материалы о практике и пользе достаточно длительного, не слишком быстрого бега (трусцы, джоггинга), систематизированы и уточнены известные рекомендации по занятию им для укрепления здоровья, приводятся научные сведения по физиологии воздействия бега на человека.



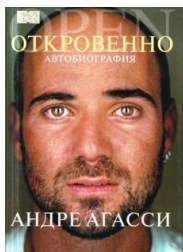
9. *Великие спортсмены XX века / авт.-сост. А.Г. Ушаков, Н.Н. Гилевич. – М.: Мартин, 2003. – 560 с.*

В XX веке спорт из простого развлечения превратился в самую настоящую индустрию, которая оказывает заметное влияние на жизнь общества. Выдающиеся спортсмены играют в ней все более заметную роль. Невольно возникает вопрос: а кто же эти герои, за которыми затаив дыхание следит весь мир? Простые смертные или избранные единицы, которые живут совсем в других измерениях? Именно на этот вопрос и пытались ответить авторы. В книге представлены судьбы ста великих спортсменов, не только показавших выдающиеся результаты, но и сыгравших существенную роль в развитии спорта. Судьбы многих из них сложились трагично, но они с честью прошли через все испытания.



10. *Бестемьянова Н.Ф. Пара, в которой трое / Наталья Бестемьянова, Андрей Букин, Игорь Бобрин. – М.: АСТ, Астрель; Полиграфиздат, 2010. – 444 с.*

Знаменитые спортсмены рассказывают о личной жизни, творчестве, о том, как начинали, об интересных людях, с которыми сводила судьба, о «Театре ледовых миниатюр», объединившем их в «пару, в котором трое» и – наконец – о полюбившихся зрителям шоу «Танцы на льду» и «Звездный лед».

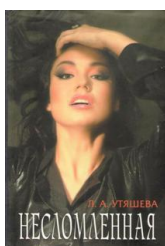


11. *Агасси А. Откровенно: автобиография / Агасси Андре. – М.: Юнайтед пресс, 2010. – 472 с.*

Папаша безжалостно отстреливает ястребов, кружащих над домом, сестра сбежала из дома с великовозрастным теннисистом, а Андре никак не решит, что же купить на первые заработанные деньги – так необходимый ему свитер или подарок девочке, которая очень нравится? .. Биография Агасси кажется сказочной историей покорения мальчиком из бедной семьи большого мира и большого тенниса: в ней есть и агрессивный отец с тяжелой рукой, и безропотная мама, не смеющая заступиться за сына. И ненавистные маленьким Андре круглосуточные тренировки на корте. Эмоциональные истории из жизни, смысл которой бунтарь Агасси нашел, только встретив настоящую любовь в лице Штефи Граф, ощутив радость отцовства и научившись выигрывать ради людей, которым необходима его поддержка, способны тронуть читателя до глубины души.



### ***III. «ПОВЕРЬ В СЕБЯ»: по страницам художественных произведений***



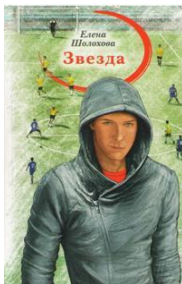
1. Утяшева Л. А. Несломленная./ Л.А. Утяшева. – М.: РИПОЛклассик, 2008. – 352 с.

Роман шестикратной чемпионки мира по художественной гимнастике Ляйсан Утяшевой не столько о спорте, сколько о Человеке, приговоренном Жизнью к нескончаемым испытаниям на прочность. В мир спорта, где все ставится на победу, Ляйсан пришла в четыре года. Пришла побеждать. И побеждала! Несмотря на распад семьи, которая представлялась нерушимой и незыблемой. Вопреки тому, что была похищена бандитами, вымогавшими за нее выкуп. Назло ужасной травме, которая должна была навечно приковать ее к инвалидному креслу. Наперекор неразделенной любви, оказавшейся куда болезненнее переломов. Не отчаиваясь из-за того, что каждый этап своей жизни приходится начинать с чистого листа...



2.Неволина Е. Первый матч: роман / Екатерина Неволина. – М.: Эксмо, «013». – 320 с. – (Молодежка)

В молодежную сборную России по хоккею, или «Молодежку», попадают лучшие хоккеисты в возрасте до двадцати лет. Именно они представляют Россию на ежегодном чемпионате мира, а также в серии матчей против сборных лиг Канадской хоккейной лиги. Это первая ступенька в мир большого международного спорта. Команда «Медведи» матч за матчем проигрывала соперникам. Ребята смирились с поражениями и не рассчитывали на успех. Но однажды все изменилось... Новым тренером «Медведей» стал Сергей Макеев, бывшая звезда НХЛ. Ему предстоит не только привести своих подопечных к победе в региональном чемпионате, но и сделать из ребят настоящих профи, ни в чем не уступающих сильнейшим игрокам мирового хоккея. Только это совсем не просто, ведь у ребят другие интересы – учеба, друзья и, конечно, девушки, ведь как выходить на лед, если в голове одни свидания. Смогут ли «Медведи» стать настоящими звездами и войти в «Молодежку» или обречены на провал?



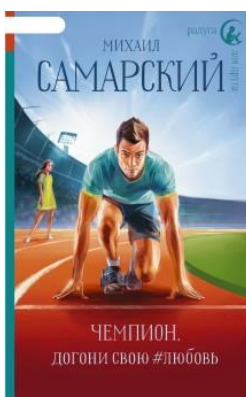
3.Шолохова Е. Звезда: повесть / Елена Шолохова. М.: Аквилегия – М, 2015. – 256 с.

У Олега было всё, о чем может мечтать семнадцатилетний парень: признание сверстников, друзья, первая красавица класса – его девушка... и, конечно, футбол, где ему прочили блестящее будущее. Но внезапно случай полностью меняет его жизнь, а заодно помогает осознать цену настоящей дружбы и любви.



4.Манасынов Д.Ю. Тренер: роман / Дмитрий Манасынов, Александра Лазаревская. – М.: АСТ, 2018. – 288 с.

Футболист национальной сборной Юрий Столешников в ответственный момент не забивает пенальти. После досадной ошибки Столешников покидает сборную, завершает карьеру и становится тренером маленькой провинциальной команды. Именно с этим клубом Столешникову предстоит совершить чудо и вновь поверить в себя.



5.Самарский М. Чемпион. Догони свою любовь.-М.: АСТ, 2020.- 230с.

Алексей Истомин «подрабатывал» тем, что похищал с автомобилей фары и зеркала и продавал их в автосервисы. Однажды его чуть не задержал спортсмен, чемпион по бегу, но, к удивлению и спортсмена, и его тренера, парень смог от них убежать. Тренер приложил максимум усилий, разыскал Лешу и предложил ему профессионально заняться спортом, в частности бегом. Судьба Леша изменилась в один день, и отныне ему предстоит пойти по новому, честному пути. Плюс ко всему Алексей влюбился в свою одноклассницу Варю. Его ждут нелегкие испытания, ссоры и с любимой девушкой, и с тренером. Станет ли Леша чемпионом – и в спорте, и в любви?