

# Здоров'я для всіх

( До Всесвітнього дня здоров'я )

Рекомендаційний бібліографічний список літератури



Здоров'я — це справжнє багатство, наявність якого ми з вами інколи ігноруємо. Здорові люди рідко замислюються про те, як правильно і розумно влаштувати свій побут і життєдіяльність, щоб їх здоров'я залишалось міцним і надійним на тривалу перспективу. Наше власне здоров'я дуже легко втратити.

Здоров'я залежить від багатьох чинників: більше ніж на 50% воно обумовлено способом життя людини, близько 40% — соціальними і природними умовами життя, 10% становить спадковість. Зрозуміло, що на протязі всього життя кожна людина намагається жити так, щоб бути щасливою, щоб не хворіти, займатись улюбленою справою, проводити свій час разом з близькими та рідними. Тобто вже десь на інтуїтивному рівні кожен розуміє поняття здорового способу життя.

Найчастіше людина починає замислюватися про свій спосіб життя і здоров'я, коли наздоганяє якась проблема, з'являється хвороба чи нездужання. Турбота про своє здоров'я не має бути проблемою, турбота про своє здоров'я повинна бути способом життя.

\*\*\*\*\*

1. Амосов, М. Здоров'я [Текст] / М. Амосов. — Київ : «Нива», 1997. — 142 с.
2. Амосов, М. М. Роздуми про здоров'я [Текст] / М. М. Амосов; ред. М. І. Чубук. — Київ : Здоров'я, 1990. — 166 с.
3. Амосов, Н. Н. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество [Текст] / Н. М. Амосов. — Москва : АСТ ; Донецк : Сталкер, 2003. — 464 с.
4. Глухов, В. И. Физическая культура в формировании здорового образа жизни [Текст] / В. И. Глухов. — Киев :Здоров'я, 1989. — 72 с.
5. Гріненко, М. Ф. Шлях до здоров'я [Текст] / М. Ф. Гріненко. — Київ :Здоров'я, 1981. — 150 с.
6. Игольников, М. Здоровье без лекарств и долголетие без болезней [Текст] / М. Игольников. — Киев, 1991. — 111 с.
7. Ільїна, С. Здоров'я на вашому столі [Текст] / С. Ільїна. — Київ : ВСВ «Медицина», 2018. — 336 с.
8. Кашуба, М. Азбука здоров'я [Текст] : посібник / М. О. Кашуба. — Тернопіль : ТДМУ «Укрмедкнига», 2019. — 248 с.
9. Козин, А. П. Если хочешь быть здоров [Текст] / А. П. Козин. — Киев : Здоров'я, 1984. — 96 с.
10. Мухин, В. Н. Плавание — здоровье детей [Текст] / В. Н. Мухин, Ю. И. Радыгин. — Киев :Здоров'я, 1988. — 62 с.
11. Паффенбаргер, Р. С. Здоровый образ жизни [Текст] / Р. С. Паффенбаргер, Э. Ольсен ; пер. с англ. Г. Гончаренко. — Киев : Олимпийская литература, 1999. — 320 с.
12. Потьомкін, І. Формула здоров'я [Текст] : художньо-документальні нариси / І. Потьомкін. — Київ, 1988. — 112 с.

13. Пушенко, А. І. Пожалійте свій рот [Текст] : про здоровий спосіб життя та подолання шкідливих звичок / А. І. Пушенко, І. М. Харчук. — Київ : Знання, 1991. — 48 с.

14. Физкультура — против вредных привычек [Текст] / ред. В. М. Баранов ; сост. П. И. Погиба. — Киев : Здоровья , 1988. — 124 с.

\*\*\*\*\*

15. Актуальні питання розвитку системи громадського здоров'я в Україні [Текст] / О. М. Хвисяк [та ін.] // Проблеми безперервної медичної освіти та науки. — 2017. — № 2. — С. 6—10.

16. Грицько, Р. Ю. Громадське здоров'я об'єднаних територіальних громад та інтегративна сімейна медицина [Текст] / Р. Ю. Грицько, Б. Б. Лемішко, І. І. Фуртак // Сімейна медицина. — 2017. — № 3. — С. 51—55.

17. Дейкун, М. Система громадського здоров'я — на роздоріжжі [Текст] : [інтерв'ю] / М. Дейкун ; розмовляла О. Березкіна // Ваше здоров'я. — 2018. — № 13/14. — С. 10—11.

18. Короленко, В. Громадське здоров'я в Україні: проблеми і перспективи [Текст] / В. Короленко // Практика управління медичним закладом. — 2016. — № 11. — С. 50—60.

19. Слабкий, Г. Десять «заповідей» громадського здоров'я. Чи вдасться їх виконати в Україні? [Текст] / Г. Слабкий // Ваше здоров'я. — 2017. — 13 січ. — С. 6—7.

*Підготувала* Водюк Н.П. 2022 р.