

**Жәңгір хан атындағы Батыс Қазақстан
аграрлық-техникалық университеті
Ғылыми кітапхана**

Басты байлық - денсаулық
Библиографиялық әдебиеттер көрсеткіші

Орал-2010

Құрастырушы: Абдулова Р. Г., ғылыми кітапхананың бөлім жетекшісі
Құдабаева Г. А., ғылыми кітапхананың сектор жетекшісі

Шығаруға жауапты: Есенаманова А. Б., ғылыми кітапхананың директоры

Кіріспе

Президент Нұрсұлтан Назарбаевтың Қазақстан халқына арналған биылғы Жолдауының 4-бөлімі «Адам - елдің басты байлығы» деп аталған. Бұл «Қазақстан 2020 жыл» стратегиясының орындалуы үшін халық тарапынан мейлінше көп қолдаудың қажет болатынын көрсететін болса керек. Халық денсаулығы - Қазақстанның өз стратегиялық мақсаттарына жетудегі табысының ажырамайтын құрамдас бөлігі.

Мемлекеттің 2011-2015 жылдарға арналған «Салауатты Қазақстан» атты бағдарламасын қолдай отырып, Жәңгір хан атындағы Батыс Қазақстан аграрлық-техникалық университетінің ғылыми кітапханасы «**Басты байлық - денсаулық**» атты өз оқырмандарына қазақ және орыс тілдерінде әдебиеттер көрсеткішін ұсынады. Көрсеткіште салауатты өмір салтына, нашақорлық, темекі шегуге қатынасты ресми құжаттар мен мәліметтер жинақталған. Интернет ресурстарының сайттары берілген.

Әдебиеттер автор немесе мәліметтердің атына байланысты әріптік түрде реттелген. Әдебиеттер көрсеткіші оқытушыларға, студенттерге және басқада оқырман қауымына арналады.

Президент Нурсултан Назарбаев в своем Послании отметил, здоровье народа - неотъемлемая составляющая успеха страны в достижении своих стратегических целей. В стране готовится к старту проект государственной программы «Салауатты Қазақстан», в рамках внедрения в республике новой системы государственного планирования, ориентированного на результат, - одного из ключевых направлений реализации Стратегического плана развития РК до 2020 года.

Научная библиотека ЗКАТУ им. Жангир хана подготовила рекомендательный указатель литературы, посвященной этой теме. В указателе отражены официальные документы и материалы о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек среди молодежи, наркомании, табакурении, СПИД. Даны сайты интернет ресурсов.

Материал сгруппирован по тематическим рубрикам, внутри рубрик по алфавиту авторов и заглавий публикаций. Нумерация библиографических записей сквозная.

Указатель адресован преподавателям, аспирантам и студентам вузов, а также широкому кругу читателей.

Денсаулық - байлықтан қымбат (ұлағатты сөздер)

... адам денесінің жетілуі - оның денсаулығы; егер денің сау болса, онда оны сақтамақ керек, ал егер сау болмаса, онда денді сауықтыру керек.

Әл-Фараби

Өміріңді байлық қыл - пайдасы болсын ізгілік.

Жүсіп Баласағұни

Ауыр ойды көтеріп ауырған жан
Қайғы, қасірет жүзіңе белгі салған...
Ажал келіп бас салса, жанды ұрласа,
Өмір қайда, сен қайда, соны да ойлан.

Абай

Басында жан мен дене екі басқа,
Жан шыдап тұра алмайды қозғалмасқа.
Дене сауыт сықылды жанның орны,
Оған да күту керек бұзылмасқа.

Ш. Құдайбердиев

Дене жаттығуларымен қалыпты және өз уақытында шұғылданып отырған адам ауруды құртуға бағытталған ешқандай емдеуді қажет етпейді.

Ибн Сина

Дені сау адам - табиғаттың ең қымбат жемісі.

Т. Карлейль

Денсаулық - байлықтан қымбат.

Д. Рейз

Денсаулық - баға жетпейтін жалғыз ғана асыл дүние. Ол жақсы болу үшін не уақытты, не күш-жігерді, не еңбекті, тіпті барлық дүниені аямай жұмсау керек. Денсаулық үшін өмірдің бір бөлімінде қиюға болады. Денсаулықсыз өмір қызықсыз әлем деп есептеймін.

М. Монтень

Біздің бақытымыздың оннан тоғызы денсаулығымызға байланысты.

А. Шопегауэр

Әдемілік - азат жанның және мықты денсаулықтың жемісі.

Л. Шеффер

Адам үшін денсаулықтан артық бағалы зат жоқ.

А. А. Семашко

Денсаулық дегеніміз тек дененің сыртқы бүтіндігі ғана деп қарау ағаттық, жалпы алғанда оны организмнің жан-жақты дамуы мен бүкіл дене қызметтерінің жүзеге дұрыс асырылуы деп ұққан жөн.

Н. Л. Добролюбов

Көп жасау, деннің саулығы, бақытты болу - адамның өз қолындағы іс.

А. М. Кирхенштейн

Біз организмiмiзге немқұрайдылықпен қараушылықтан өз өмірімізді өзіміз қысқартамыз.

И. П. Павлов

Дене шынықтыру мен спорт организмнің жалпы іс қабілеттілігін көтереді, адамның шарт шат көңілді болуына жәрдемдеседі, ал бұл ұзақ жыл өмір сүрудің міндетті шарттарының бірі.

О. Б. Лепешинский

Сырын мен білетін бірден-бір сұлулық - денсаулық.

Г. Гейне

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

Джон Локк

Здоровый человек - самое драгоценное произведение природы.

Т. Карлейль

Здоровый нищий счастливее больного короля.

А. Шопенгауэр

Кто рассчитывает обеспечить себе здоровье, пребывая в лени, тот поступает так же глупо, как и человек, думающий молчанием усовершенствовать свой голос.

Плутарх

Все говорят, что здоровье дороже всего, но никто этого не соблюдает.

К. Прутков

Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья.

А. Шопенгауэр

Дені сау ұрпақ - қоғамның қуаты
Здоровье гражданина – высшая ценность общества

**«Бізге салауатты ұлт керек.
Жастар арасындағы нашақорлыққа,
темекі тартушылыққа, маскүнемдікке және
қоғамға жат қылықтарға күрес
идеясын белсенді жүргізу керек»**

Н. Назарбаев «Нұр Отан» ХДП «Жас Отан»
жастар қанатының I съезінде сөйлеген сөзінен.

1. Андреев Ю. А. Три кита здоровья / Ю. А. Андреев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 336 с.
В этой книге рассматривается о трех китах, на которых стоит наше здоровье. В ней доступной форме раскрываются «Тайны» здорового образа жизни, излагаются принципы и методик исцеления от многих физических и духовных недугов.
2. Башмаков А. И. К здоровью без таблеток / А. И. Башмаков. - Алма-Ата: Кайнар, 1992. - 256 с.
В книге рассматриваются вопросы здорового образа жизни, анализируется влияния движения, закаливания, дыхания, питания. Рассказывается о резервных возможностях человека в борьбе с утомлением и болезнями.
3. Билич Г. Л. Основы валеологии / Г. Л. Билич, Л. В. Назарова. - СПб.: «Издательство Фолиант», 2000. - 560 с.
В учебнике представлена современная концепция валеологии - науки о здоровье, которая включает знание строения и функционирования тела человека, принципы здорового образа жизни. Учебник полезен каждому человеку, интересующемуся своим здоровьем.
4. Большая энциклопедия дома и семьи. В 2 т. Т. 1 / Ю. Ф. Боданов [и др.]. - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2000. - 479 с.
5. Вайнер Э. Н. Валеология. Учебный практикум: учеб. пособие для студ. вузов / Э. Н. Вайнер, Е. В. Волынская. - М.: Флинта: Наука, 2002. - 312 с.
Приведены лабораторные работы по валеологии.
6. Вайнер Э. Н. Валеология: учебник для студ. невалеологических спец. вузов и ун-тов / Э. Н. Вайнер. - 3-е изд. - М.: Флинта: Наука, 2005. - 416 с.
Изложены основные понятия валеологии.

7. Васильева З. А. Резервы здоровья / З. А. Васильева, С. М. Любинская. - М.: Медицина, 1984. - 320 с.
В книге большое внимание уделено профилактическим мероприятиям, приводятся комплекс упражнений аутогенной тренировки, дыхательные упражнения по рациональному питанию, закаливающие водные процедуры.
8. Веденеева И. В. Будь молодой и грациозной / И. В. Веденеева. - М.: Молодая гвардия, 1986. - 127 с.
Книга о ритмической и оздоровительной гимнастике, которая поможет любой женщине быть здоровой, выглядеть молодой и привлекательной.
9. Воложин А. И. Путь к здоровью / А. И. Воложин, Ю. К. Субботин, С. Я. Чикин. - М.: Знание, 1990. - 160 с.
Книга посвящена в первую очередь факторам и механизмам, сохраняющим здоровье человека.
10. Гигиена и экология человека: учеб. для студ. сред. проф. учеб. заведений / Н. А. Матвеева [и др.]; ред. Н. А. Матвеева. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2008. - 304 с.
Изложены основы гигиены и экологии человека.
11. Гонопольский М. Х. Алкоголь и разрушение личности / М. Х. Гонопольский. - Алма.-Ата: Наука, 1987. - 160 с.
Автор рассказывает о пагубном влиянии алкоголя на психику, трудоспособность, мировоззрение человека, о связи алкоголя с генетическими проблемами.
12. Жатқанбаев Ж. Валеология: оқулық. / Ж. Жатқанбаев. - Алматы: Зият Пресс, 2004. - 164 б.
Оқулықта ауруды болдырмау және адамдарды салауатты өмір салтына ынталандыру шаралары берілген. Сол сияқты ХХІ ғасырда дертке арналған залалды дағдылармен күресу жолдары көрсетілген.
13. Наркотики - пагубное пристрастие (методическое пособие) / Л. Н. Завадская, Р. М. Рустенова, А. Р. Рустенов, К. Б. Булатова. - Уральск, 2001. - 50 с.
Авторы методического пособия приводят статистические данные о распространении наркомании в РК и Западно-Казахстанской области, дают классификацию наркотических веществ, подробно описывают эффекты их воздействия, причины, течение и последствия наркомании, сленг наркоманов.
14. Зальцман Г. И. Алкоголь - путь к безумию / Г. И. Зальцман. - Алма-Ата: Наука, 1987. - 120 с.

В книге показаны различные аспекты отрицательного влияния острой и хронической алкогольной интоксикации на психическую деятельность человека.

15. Здоровье человека и система П. К. Иванова «ДЕТКА» / отв. ред. Б. Н. Никитин. - Алматы: Казахст. мед. ин-т, 1999. - 176 с.

16. Иванова О. А. Комнатная гимнастика / О. А. Иванова. - М.: Советский спорт, 1990. - 48 с.

Читатели познакомятся с основными системами комнатной гимнастики. Доступность и полезность этих упражнений позволяют при минимуме затрат получить максимальную пользу от занятий.

17. Иванченко В. А. Секреты вашей бодрости / В. А. Иванченко. - М.: Знание, 1998. - 288 с.

В книге изложена система восстановления и повышения работоспособности организма человека путем стимуляции его резервов. Книга поможет наиболее полно использовать скрытые возможности и творческий потенциал человека.

18. Илешева Р. Г. Алкоголизм родителей и здоровье детей / Р. Г. Илешева. - Алма.-Ата: Об-во «Знание», 1987. - 40 с.

В книге описываются некоторые нервно-психические заболевания и отклонения в психофизическом развитии детей и подростков, являющиеся результатом аолкоголизма родителей.

19. Короленко Ц. П. Личность и алкоголь / Ц. П. Короленко, В. Ю, Завьялов. - Новосибирск: Наука, 1987. - 166 с.

В монографии изложены данные по проблеме алкоголизма с точки зрения личностного подхода. Рассмотрены этапы становления и формы профилактики и психотерапии, центром внимания которых является человек.

20. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: пер. с англ. / К. Купер - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 192 с.

Автор касается проблем рационального питания, искоренения вредных привычек, многие из которых являются факторами риска серьезных заболеваний.

21. Максимова Н. Ю. Психологическая профилактика алкоголизма и наркомании несовершеннолетних: учеб. пособие / Н. Ю. Максимова. - Ростов н/Д: Феникс, 2000. - 384 с.

В пособии рассматриваются психологические аспекты предупреждения алкоголизма и наркомании: детерминанты указанных явлений.

22. Мизун Ю. Г. Наше здоровье и магнитные бури / Ю. Г. Мизун, В. И. Хаснулин. - М.: Знание, 1991. - 192 с.
В ниге рассматриваются космические факторы, котрые действуют на биосферу и казывают влияние на здоровье человека.
23. Назарбаева С. А. Путь к себе: Учение Порфирия Корнеевича Иванова как метод воспитания здоровой личности / Назарбаева С.А. - Алматы: Атамур, 1999. - 96 с.
24. О вашем здоровье, женщины / М. Н. Кузцов, В. П. Сметник, О. Г. Фролова. Под ред. В. И. Кулакова . - М.: Медицина, 1990. - 224 с.
В ниге содержатся рекомендации для женщин различных возрастных групп по здоровому образу жизни. Показана опасность употребления алкоголя и курения.
25. Приходько Н. Г. Валеология: курс лекций / Н. Г. Приходько, М. В. Лукьяненко. - Алматы: Аркаим, 2002. - 496 с.
Авторы рассматривают основные факторы здоровья современного человека: физическая нагрузка, питание, психическое состояние и др. Приводится методика оздоровления П. К. Иванова с учетом рекомендаций по ее применению, полученных в результате исследований, проведенных в Казахстане.
26. Прохоров Б. Б. Экология человека: учебник для студ. вузов / Б. Б. Прохоров. - 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2005. - 320 с.
Изложены вопросы экологии человека.
27. Розенцвейг С. Красота - в здоровье / пер. с англ. В. Н. Некрасова. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 224 с.
Книга адресована девушкам и женщинам и охватывает различные аспекты физической подготовленности, спортивных и оздоровительных занятий.
28. Скворцова Е. С. Алкоголь, женщины, подростки / Е. С. Скворцова. - М.: Медицина, 1988. - 40 с.
Описаны особенности влияния алкоголя на детский, подростковый, женский организм. Проанализированы основные факторы, способствующие возникновению и развитию этого социального явления. Рассказано об основных напрвлениях антиалкогольного воспитания.
29. Современная женщина: Энциклопедический справочник / З. Э. Молокова. - 2-е изд. - М., 1999. - 288 с.
30. Спасибо, не курю! / Сост. Н. Заинкин, А. Никитин. - М.: Молодая гвардия, 1990. - 174 с.

Авторы сборника заставляют по-новому взглянуть на проблемы курения, которые стоят того, чтобы о них задуматься. Издание рассчитано на массового читателя.

31. Стоппард М. Бросим курить / М. Стоппард. - пер. с англ. М.: Физкультура и спорт, 1986. - 80 с.
В книге содержатся конкретные рекомендации для тех, кто уже принял это важное решение, но не знает как приступить к его осуществлению. Книга адресована широкому кругу читателей.
32. Трушкина Л. Ю. Гигиена и экология человека: учеб. пособие для студ. учрежд. сред. проф. образования / Л. Ю. Трушкина, А. Г. Трушкин, Л. М. Демьянова; ред. А. Г. Трушкин. - Ростов н/Дону: Феникс, 2003. - 448 с.
Приведены основные сведения по гигиене и экологии человека.
33. Трча С. Искусство вести здоровый образ жизни / С. Трча. - пер. с чешск. - М.: Медицина, 1984. - 232 с.
Данная книга посвящена различным вопросам поддержания и укрепления здоровья современной женщины. Большое место в книге уделяется занятиям физкультурой и спортом.

Ресми құжаттар Официальные документы

34. Республика Казахстан. Законы.
Об охране здоровья граждан: закон / Республика Казахстан, Президент (N170-III; 7.07.2006; Астана) // Казахстанская правда. - 2006. - 8 июля.
35. Қазақстан Республикасы. Заң.
Азаматтардың денсаулығын қорғау: заң / Қазақстан Республикасы. Президент // Егемен Қазақстан. - 2006. - 8 шілде.
36. Республика Казахстан. Кодексы.
О здоровье народа и системе здравоохранения: Кодекс РК от 18 сентября 2009 года № 193-IV ЗРК // Казахстанская правда. - 2009. - 29 сентября.
37. Халық денсаулығы және денсаулық сақтау жүйесі туралы: Қазақстан Республикасының Кодексі // Егемен Қазақстан. - 2009. - 29 қыркүйек.
38. Қазақстан Республикасы.
Қазақстан Республикасының денсаулық сақтау саласын дамытудың 2011-2015 жылдарға арналған «Салауатты Қазақстан» мемлекеттік бағдарламасы // Егемен Қазақстан. - 2010. - 8 маусым.

39. Қазақстан Республикасының Үкіметі.
Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігінің 2009-2011 жылдарға арналған стратегиялық жоспары: Қаулы / Қазақстан Республикасының Үкіметі // Егемен Қазақстан. - 2009. - 31 қаңтар.
40. Қазақстан Республикасының Үкіметі.
Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігінің 2010-2014 жылдарға арналған стратегиялық жоспары туралы: Қаулы / Қазақстан Республикасы Үкіметі // ПҰАЖ. - 2010. - № 11-12. - ISSN 0206-3336
41. Қазақстан Республикасының Үкіметі.
2008-2016 жылдарға арналған «Салауатты өмір салты» бағдарламасын бекіту туралы: Қаулы / Қазақстан Республикасының Үкіметі // ПҰАЖ. - 2007. - № 47. - ISSN 0206- 3336
42. Республика Казахстан. Правительство.
О Стратегическом плане Министерства Здравоохранения Республики Казахстан на 2009-2011 годы: 23 декабря 2008 года №1213 // Казахстанская правда. - 2009. - 19 февраля.
43. Республика Казахстан. Правительство.
О Стратегическом плане Министерства здравоохранения Республики Казахстан на 2010-2014 годы: 10 февраля 2010 года № 81 / Республика Казахстан, Правительство // Казахстанская правда. - 2010. - 10 апреля.
44. Қазақстан Республикасының Үкіметі.
«Нашақорлықты емдеу және медициналық алдын алу» бағдарламасын бекіту туралы: Қаулы / Қазақстан Республикасының Үкіметі // ПҰАЖ. - 2001. - № 23.
45. Республика Казахстан. Правительство
Об утверждении Программы по противодействию эпидемии СПИДА в Республике Казахстан на 2006-2010 годы: постановление Правительства РК от 15 декабря 2006 года № 1216 / Республика Казахстан, Правительство (Астана) // САПП РК. - 2006. - № 48. - С. 82-155. - ISSN 0206-3336
46. Батыс Қазақстан облысы денсаулық сақтау басқармасының 2010-2014 жылдарға арналған стратегиялық жоспары // Орал өңірі. - 2010. - 17 маусым

Салауатты өмір салты - жарқын болашақ кепілі
Здоровый образ жизни - гарантия будущего

**Елді жаңғырту стратегиясын іске асырудың табыстылығы,
ең алдымен, қазақстандықтардың біліміне,
әлеуметтік және дене болмысы, көңіл-күйлеріне байланысты.**

Елбасының Қазақстан
халқына Жолдауынан
29 қаңтар 2010 жыл

47. Абылкасым Ж.. Иммуитет как фундамент здоровья человека / Ж. Абылкасым, С. Ш. Жолымбетова // Валеология. Физвоспитание. Спорт. - 2003. - № 4. - С. 35-41.
Автор характеризует систему иммунологического контроля, проводит аналоги и параллели с основными ветвями государственной власти
48. Авдулина А. Жизнь без лекарств / А. Авдулина // Физкультура и спорт. - 2010. - № 8. - С. 20-21. - Продолж. Начало № 7. - ISSN 0130-5670
Основные принципы здорового образа жизни и здорового питания
49. Адерихин С. Философия здоровья: взгляд из космоса / С. Адерихин // Валеология. Физвоспитание. Спорт. - 2002. - № 3. - С. 3-4.
50. Албаева С. Д. Здоровый образ жизни / С. Д. Албаева // Валеология. Физвоспитание. Спорт. - 2005. - № 6. - С. 3-5.
51. Анатольев Б. По системе Порфирия Иванова «Детка» / Б. Анатольев // Спорт. - 2002. - 24 мая.
52. Афанаскина М. С. Культура здоровья студентов как одна из компетенций будущего специалиста / М. С. Афанаскина, О. В. Афанаскина, В. М. Рябов // Методист. - 2009. - № 3. - С. 46-49. О результатах исследования состояния здоровья студентов вузов.
53. Ақкентаева Қ. Салауатты өмір салтын қалыптастырайық / Қ. Ақкентаева // Валеология . Дене тәрбиесі. Спорт. - 2003. - № 9. - 31-46 б.
54. Әбішева Ж.. Тамақтану мәдениеті-салауатты өмірдің негізі / Ж. Әбішева // Валеология. Дене тәрбиесі. Спорт. - 2002. - № 4. - 35 б.
55. Бабашев А. М. Методы закаливания организма / А. М. Бабашев, К. Касыбаева // Валеология. Дене тәрбиесі. Спорт. - 2003. - № 6. - С. 29-32.
56. Балыков Б. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни / Б. Балыков // Ұлт тағылымы. - 2005. - № 4. - С. 210-212.

57. Бартенева О. Д. Здоровое питание - залог здоровой жизни / О. Д. Бартенева // Переработка молока: технология, оборудование, продукция. - 2007. - № 7. - С. 61-63. 12 февраля 2007 года проходила первая ежегодная конференция «Здоровое питание - залог здоровой жизни».
58. Бегімханова Ж. Салауаттану сабағына арналған жарнамалар, өлеңдер, мақал-мәтелдер, жұмбақтар / Ж. Бегімханова // Валеология. Дене тәрбиесі. Спорт. - 2003. - № 5. - 25-27 б.
59. Будьте здоровы // Наркопост. - 2008. - № 1. - С. 34-37. Статья на казахском и русском языке. Минздрав РК разработал проект программы «Здоровый образ жизни» на 2008-2016 годы.
60. Булюкбаев А. Основной социальный приоритет: здоровый образ жизни / А. Булюкбаев // Приуралье. - 2002. - 24 января.
61. Гавриш Т. Здоровый образ жизни. Синоним - безопасный тип поведения: учебная программа курса по выбору / Т. Гавриш // Основы Безопасности Жизнедеятельности. - 2005. - № 6. - С. 52-56. Подробно раскрыто тематическое содержание учебного курса.
62. Горонько М. И. Оздоровление народа - приоритетная задача государства / М. И. Горонько, А. К. Кульназаров // Валеология. Физвоспитание. Спорт. - 2002. - № 3. - С. 10-15.
63. Даньковская О. ЗОЖ - это путь для всех / О. Даньковская // Библиотека. - 2006. - № 12. - С. 48-49. Пропаганда здорового образа жизни
64. Евдокимов В. Панацея от всех болезней - здоровый образ жизни / В. Евдокимов // Новое поколение. - 2001. - 9 ноября.
65. Жумабаев С. Роль эмоций и морального фактора в продлении жизни / С. Жумабаев // Валеология. Физвоспитание. Спорт. - 2003. - № 6. - С. 42-43.
66. Жұмабекова Л. Салауатты өмір салты / Л. Жұмабекова // Валеология. Дене тәрбиесі. Спорт. - 2003. - № 2. - 37-40 б.
67. Кауашев С. К. Традиционные и нетрадиционные оздоровительные системы / С. К. Кауашев // Валеология. Физвоспитание. Спорт. - 2005. - № 1-2. - С. 3-16.
68. Кауашев С. К. Физическая культура и спорт - залог здорового образа жизни / С. К. Кауашев // Валеология. Физвоспитание. Спорт. - 2003. - № 6. - С. 39-42.

69. Кауашев С. К. Проблема стресса и здоровый образ жизни / С. К. Каушев // Валеология. Физвоспитание. Спорт. - 2005. - № 11. - С. 23-28.
70. Ким М. А. Теоретические основы определения здорового образа жизни подростков / М. А. Ким // Валеология. Физвоспитание. Спорт. - 2002. - № 5-6. - С. 57-60.
71. Конофеева З. Аман-сау жүрудің алғы - шарттары: салауатты өмір / З. Конофеева, Г. Қазыбаева // Білім-образование. - 2001. - № 3. - 16-18 б.
72. Концепция формирования здорового образа жизни по программе «Валеология - как быть здоровым» в системе непрерывного образования Республики Казахстан // Валеология. Физвоспитание. Спорт. - 2002. - № 1. - С. 28-41.
73. Концова Е. А. Путешествие на поезде «Здоровье» / Е. А. Концова // Валеология. Физвоспитание. Спорт. - 2003. - № 4. - С. 42-45.
74. Косынтаев Б. Халық педагогикасы құндылықтарының негізіндегі салауатты өмір сүрудің маңызы / Б. Косынтаев // Ұлт тағылымы. - 2009. - № 2. - С. 181-184.
75. Конысбаева К. А. Формирование здорового образа жизни учащихся колледжа / К. А. Конысбаева // Валеология. Физвоспитание. Спорт. - 2005. - № 5. - С. 17-19.
76. Кривошеина И. В. Формирование у учащейся молодежи ценностей здорового образа жизни / И. В. Кривошеина // Среднее профессиональное образование. - 2009. - № 4. - С. 56-58.
Рассмотрены отдельные факторы, способствующие развитию ценностей здоровья и здорового образа жизни у учащейся молодежи. Предложены формы педагогического воздействия на сознание учащихся, целью которых является формирование ценностного отношения к здоровью.
77. Куашев С. К. ЗОЖ: экология и здоровье человека / С. К. Куашев // Валеология. Физвоспитание. Спорт. - 2005. - № 5. - С. 3-13.
78. Кубенбекова Ж.. Салауатты өмір салты / Ж. Кубенбекова // Валеология. Денсаулық және өмірлік дағдылар. - 2009. - № 5. - 8-10 б.
79. Куралбаева А. Салауаттану - денсаулықты сақтау өзекті мәселе / А. Куралбаева // Білім-Образование. - 2010. - № 3. - 57-59 б.

80. Қойшыманов Ә. Денсаулық - салауатты өмір кепілі / Ә. Қойшыманов // Валеология. Дене тәрбиесі. Спорт. - 2003. - № 2. - 48-50 б.
81. Литвинов К. За здоровый образ жизни / К. Литвинов // Мир ПК. - 2006. - № 2. - С. 102-104. О четырех новых компакт-дисках, предназначенных тем, кто заботится о том, «чтобы тело и душа были молоды
82. Лях Г. Закаливание в теплый и переходный период года: Здоровье - ваш капитал / Г. Лях // Предпринимательство и право. - 2001. - № 12. - С. 15-16, № 13. - С. 15-16.
83. Марков Л. Закаляйся, если хочешь быть здоров / Л. Марков // Экологический курьер. - 2002. - 1 августа. - С. 7.
84. Мұқанғалиев Е. «Салауатты өмір салты» қоғамын құру - қажеттілік / Е. Мұқанғалиев // Ұлт тағылымы. - 2001. - № 2. -130-139 б.
85. Мұқанғалиев Е. Салауатты өмір салтының қоғамдық-саяси негізі мақсаттары / Е. Мұқанғалиев // Ұлт тағылымы. - 2002. - № 2. - 132-145 б.
86. Мұқанғалиев Е. Салауатты өмір сүру / Е. Мұқанғалиев // Ұлт тағылымы. - 2002. - № 3. -156-177 б.
87. Мұқанғалиев Е. Салауатты өмір салтының әлеуметтік-экономикалық негізгі мақсаттары / Е. Мұқанғалиев // Ұлт тағылымы. - 2002. - № 1. - 142-152 б., № 2. -132-140 б.
88. Основы здорового образа жизни / Давиденко Д. [и др.] // ОБЖ. Основы безопасности жизни. - 2003. - № 3(81). - С. 59-61. Определения здоровья. Компоненты здоровья (соматическое, психическое, сексуальное, нравственное).
89. Попазов Д. Здоровье нации - в приоритете / Д. Попазов // Казахстанская правда. - 2008. - 23 мая (N108-109).- С. 7.
90. Попов М. Н. Здоровье человека в системе образования / М. Н. Попов, Л. А. Коробейникова. - (Своевременные мысли) // Стандарты и мониторинг в образовании. - 2008. - № 5. - С.59-63. Освещена тема организации здоровьесберегающей деятельности в школе. Приводится алгоритм исследования проблемного поля при организации здоровьесберегающего обучения, а также перечень школьных проблем, влияющих на здоровье учащихся.
91. Садықов С. Салауатты өмір салтын қалыптастыру: Валеология / С. Садықов // Валеология. Дене тәрбиесі. Спорт. - 2002. - № 3. - 19 б.

92. Соковня И. Понятие о здоровье / И. Соковня, Ф. Семенов // Основы Безопасности Жизнедеятельности. - 2003. - № 8-9. - С. 18-24. О понятии здорового образа жизни и факторах, влияющих на его формирование.
93. Солодова И. Е. «Я и здоровый образ жизни»: тренинг / И. Е. Солодова. // Биология в школе. - 2008. - № 4. - С.52-57. - ISSN 0130-3414. Предлагаемая программа тренинга уже апробирована.
94. Степанова О. Н. Мы выбираем - здоровый образ жизни / О. Н. Степанова // Валеология. Физвоспитание. Спорт. - 2005. - № 3. - С. 33-36.
95. Ученый, формировавший себя на здоровье / записал А. Баташев. // Физкультура и спорт. - 2009. - № 10. - С. 31. - ISSN 0130-5670
Основные правила здорового образа жизни, сформулированные И. В. Блатовым
96. Шагапова Г. Рациональное питание и здоровье: материал для проведения занятий / Г. Шагапова, С. Хусаенова // Основы Безопасности Жизнедеятельности. - 2008. - № 5. - С. 20-23. - Продолж. Начало в № 3. Лекция о здоровом питании, которую можно использовать при проведении занятия о здоровом образе жизни.
97. Шайкенова А. Т. Дені сау ұрпақ - қоғамның қуаты / А. Т. Шайкенова // Валеология денсаулық және өмірлік дағдылар. - 2010. - № 1. - С. 3-4.

**Денсаулық және залалды дағдылар
(нашақорлық, ішімдік, темекі тарту)
Здоровье и вредные привычки**

Наркотикалық заттарды - Қытайда біздің заманымызға дейін 3500 жыл бұрын аурулардан сауығу үшін пайдаланған. Марихуана, гашиш, анаша, апыйын, эфирлі ерітіндер (толуол, дихлорофос, ацетон) ең қауіпті улы заттарға жатады. Есірткі ағзаға өте тез қалыптасатын зат. Наркомандар көбіне дөрекі, өзімшіл болады, ағзалары неше түрлі өзгерістерге ұшырайды, адамның терісі құрғап ыдырайды, сүйек жұқарады, тіс түсіп қалады, мақсатсыз қозғалыстар пайда болады. Наркотикалық ұлы қосылыстар адамзат баласының досы емес, нағыз қас жауы. Ресми мәліметтеріне сүйенсек, қазір біздің республикада есірткі тұтынушылар саны 55 мыңға жетіпті. Солардың басым бөлігін он сегіз бен отыздың арасындағы жастар құрайды.

Алкоголь - ол биологиялық у. Ол барлық органдарды зақымдайды. Қан алкогольді барлық денеге таратады. Ол ең алдымен мидың

қызметін бұзады. Алкоголь ағзаға өте тез арада сіңеді, небәрі 5-7 минут ішінде қанға сіңіп, бірнеше биохимиялық-физиологиялық өзгерістер туғызады. Алкогольдің ауыр жүгі адамзат баласын биологиялық деградацияға ұшыратады.

Никотин - өсімдіктерде кең тараған у. Темекі шегудің денсаулыққа тигізер зияны орасан зор. Темекі тартқанда зат алмасу үрдісінің барлық түрлері зардап шегеді. Оттектің жеткізкісздігі, қан ұю, холестерин деңгейінің өсуі, барлық ішкі секреция бездері қызметінің үрдісі бұзылады. Никотин орталық жүйке жүйесінің жасушыларына зиянын тигізеді. Статистикалық деректерге сүйенсек әр үш күн сайын темекі түтінімен созылмалы уланудан бір адам өмірмен қоштасып отырады.

98. Адырбекұлы К. Ғасырдың қасіретті індеті / К. Адырбекұлы // Түркістан. - 2010. - 23 қыркүйек. Метадон кәдімгі есірткі препараты, ол өте қауіпті. Метадонды қолданған сайын адамның оған тәуелділігі арта түседі.
99. Алауханов Е. Есірткіні ауыздықтау - қауіпсіз қоғамға жол ашу / Е. Алауханов // Үкімет жаршысы. - 2001. - № 1.- 60-63 б.
100. Әбіл Е. Есірткі дерті / Е. Әбіл // Егемен Қазақстан. - 2009. - 17 қазан.
101. Әліпбай С. Ел аумағында есірткі бизнесінің есіруіне жол берілмейді / С. Әліпбай // Егемен Қазақстан. - 2009. - 3 сәуір.
102. Берестов А. Иди и больше не греши / А. Берестов, К. Малянтович // Нарконет. - 2009. - № 12. - С. 50-54. Как наркоманам освободиться от наркотической зависимости
103. Вредным привычкам - бой! // Нарконет. - 2010. - № 7. - С. 34-35. В рамках Международного дня борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков в Москве прошел ряд мероприятий по пропаганде здорового образа жизни.
104. Добряев П. Есінді жи, нашакор: нашакорлық проблемасы / П. Добряев // Орал өңірі. - 2002. - 24 қаңтар.
105. Еремеева Л. Наркоманы на производстве / Л. Еремеева // Нарконет. - 2010. - № 1. - С. 42-47
106. О проблеме наркомании на промышленных предприятиях и мерах по ее профилактике.
107. Жолдығали Г. Біз нашакорлыққа Жоқ! дейміз / Г. Жолдығали // Орал өңірі. - 2009. - 6 қазан

Жәңгір ан атындаығ БҚАТУ-де нашакорлыққа қарсы іс-шара өткізілді

108. Заика Д. Нарко без нас / Д. Заика // Нарконет. - 2009. - № 7. - С.38-40. О новом интернет-ресурсе, сайте narcobeznas. Ru.
109. Зәкәрияқызы Т. Орал - есірткісіз қала / Т. Зәкәрияқызы // Жайық үні. - 2009. - 1 қазан.
110. Иванов В. П. Основные направления разрабатываемой Стратегии государственной антинаркотической политики / В. П. Иванов // Нарконет. - 2010. - № 1. - С.16-22
В России разрабатывается Стратегия государственной антинаркотической политики.
111. Иванова Е. Денег нет, есть только доза / Е. Иванова // Нарконет. - 2009. - № 8. - С. 4-6
Исповедь наркомана из книги Е. Ивановой «Как помочь наркоману?».
112. Исагалиев А. К. Защита молодежи от наркомании - первоочередная задача государства и общества: беседа с председателем Комитета по борьбе с наркобизнесом МВД Исагалиевым Аскармом Калидолдаевичем / А. К. Исагалиев // Наркопост. - 2008. - № 4. - С. 2-7. На казахском и русском языках.
113. Каушаев С. Нашакорлық - аса қауіпті психикалық дерт / С. Каушаев, А. Бабашев // Валеология. Дене тәрбиесі. Спорт. - 2003. - № 9.-3-7 б.
114. Көптілеуов А. Нашакорлық жаппай індетке айналып барады / А. Көптілеуов // Түркістан. - 2006. - 9 қараша.
115. Құсайын Т. Нашакорлық - емделетін кесел / Т. Құсайын // Егемен Қазақстан. - 2004. - 10 қыркүйек.
116. Малянтович К. Два шага вперед - один назад / К. Малянтович // Нарконет. - 2010. - № 7. - С. 30-31. Житейская история о наркомане, самостоятельно сошедшем с иглы.
117. Малянтович К. Сейчас мы между собой рас-про-стра-ним... / К. Малянтович // Нарконет. - 2010. - № 1. - С. 38-40. Случайно увиденный эпизод из жизни потребителей.
118. Манакбаева Д. Запретный плод становится смертельным / Д. Манакбаева; кор. А. Смаилова // Наркопост. - 2008. - № 1. - С. 38-42. Статья на казахском и русском языке. Как уберечь ребенка от наркотиков. На

вопросы отвечает врач-нарколог подросткового кабинета Дамира Джумахановна Манакбаева.

119. Маршанкин Ф. Нарковедение / Ф. Маршанкин // Нарконет. - 2010. - № 3. - С. 32-34. Проблема наркотиков - одна из самых болезненных в современной молодежной среде. Автор дает некоторые советы родителям в плане общения с детьми.
120. Мұқышева М. А. Есірткі егіп көргенің, ажалдан бұрын өлгенің / М. А. Мұқышева // Валеология денсаулық және өмірлік дағдылар. - 2010. - № 1. - С. 9-10
121. «Мы выбираем жизнь! « // Нарконет. - 2010. - № 6. - С. 40-43. Профилактика употребления школьниками психоактивных веществ - одно из главных направлений в воспитательной работе школ.
122. Нашакорлық қоғам дерті // Валеология. Дене тәрбиесі. Спорт. - 2006. - № 2. - 53-54 б.
123. Науменко Я. Белая война / Я. Науменко // Наркопост. - 2008. - № 2. - С. 44-47. Статья на казахском и русском языке. В 2001 году в Павлодаре создан Республиканский научно-практический центр медико-социальных проблем наркомании Министерства здравоохранения. С 2003 года в нем действует Отделение социальной реабилитации «Асар»
124. Нашакорлыққа жол жоқ! // Валеология денсаулық және өмірлік дағдылар. - 2009. - № 4.
Журналдың осы саны нашакорлық мәселесіне арналған
125. Оразбаева Л. Ж. Мы выбираем жизнь!!!: круглый стол по теме ЗОЖ / Л. Ж. Оразбаева, Б. А. Есенбаева // Валеология. Здоровье и жизненные навыки. - 2009. - № 4. - С. 8-14. - ISSN 1819-253X. Круглый стол со слайдами по теме «Наркомания, алкоголизм, табакокурение» для молодежи
126. Сабеков С. Все вместе - против наркотиков / С. Сабеков // Наркопост. - 2008. - № 3. - С.52-53. В 2008 году в Боровом прошел круглый стол «Современное общество и наркотики». Статья на казахском и русском языках.
127. Сабуров Д. Международный день борьбы с наркоманией 26 июня: актуальные проблемы борьбы с наркоманией и наркобизнесом сегодня / Д. Сабуров // Наркопост. - 2008. - № 2. - С. 8-14. Интервью на русском и казахском языках с и. О. Председателя Комитета по борьбе с наркобизнесом и контролю за оборотом наркотиков МВД Республики Казахстан.

128. Сәдірқызы Г. Нашақорлық - қасірет / Г. Сәдірқызы // Егемен Қазақстан. - 2008. - 17 маусым.
129. Себепова А. Жас өспірім және нашақорлық / А. Себепова // Жайық үні. - 2004. - 5 тамыз.
130. Смағұлова Т. Нашақорлықпен күрес басты назарда / Т. Смағұлова // Орал өңірі. - 2009. - 15 қазан.
131. Суторма Т. Растман - значит, наркоман? / Т. Суторма // Нарконет. - 2010. - № 7. - С.36-38. О философско-религиозном течении растафариянстве
132. Тасболатов А. Қатерлі қауіпке - қарымды қарекет / А. Тасболатов, Д. Досжан // Егемен Қазақстан. - 2009. - 14 сәуір
133. Тасболатов А. Есірткіге еліткен елдің ертеңі күмәнді / А. Тасболатов // Егемен Қазақстан. - 2006. - 23 маусым.
134. Тұрғанбеұлы М. Естен тандырар есірткі: есірткі тарихы / М. Тұрғанбеұлы // Егемен Қазақстан. - 2003. - 26 қараша.
135. Тілеубергенов Ж. Насыбай ату - нашақорлықтың бастауы / Ж. Тілеубергенов // Денсаулық. - 2006. - № 9.-12-13 б.
136. Хамзина М. Нашақорлық - ғасыр дерті / М. Хамзина // Валеология денсаулық және өмірлік дағдылар. - 2009. - № 5. - С.13-14
137. Ценев В. А вы против наркотиков? / В. Ценев // Нарконет. - 2009. - № 7. - С. 34-36.
О качестве антинаркотической пропаганды. Автор считает, что истинная борьба с наркоманией - это оздоровление общественных настроений.
138. «Я в пятый раз вновь не курю... // Нарконет. - 2010. - № 8. - С. 4-8.
Исповедь курильщицы с двадцатилетним стажем о попытках бросить курить

Ғасыр дерті ЖИТС СПИД – болезнь века

XX ғасырдың обасы атанған ЖИТС - аса қауіпті дерт. Қазіргі таңда ЖИТС жыныстық жолмен жұқтыру ғана емес, қан арқылы да жұқтырылады. Ол күн сайын дүние жүзінде сан мыңдаған адамдардың өмірін жалмап келеді. Біріккен Ұлттар Ұйымының шешімімен 1988 жылдан бері 1 желтоқсан - ЖИТС-ке қарсы бүкіләлемдік күрес күні ретінде аталып өтуде. Сондықтан аталмыш дерт туралы жан-жақты мағлұмат беріп, оның алдын алуға барынша күш салу қазіргі таңдағы өте маңызды қажеттіліктердің бірі.

139. Амалбек Б. Қауіпті індеттен қайтсек құтыламыз? / Б. Амалбек // Егемен Қазақстан. - 2005. - 15 желтоқсан. СПИД ауруы
140. Әбішев А. Сақтанған сау жүреді / А. Әбішев // Денсаулық. - 2009. - № 12. - С.2-3. - ISSN 1728-1148
141. Бижанова Ф. Чтобы "СПИД" ометр не зашкаливало / Ф. Бижанова // Приуралье. - 2008. - 27 ноября.
142. Боранбаев М. Проблемы профилактики СПИДа: За здоровый образ жизни / М. Боранбаев // Приуралье. - 2001. - 27 сентября.
143. Боранбаев М. СПИД-тен сақтанайық / М. Боранбаев // Орал өңірі. - 2001.- 20 наурыз.
144. Бөйтен А. СПИД: ақиқат па, аңыз ба? / А. Бөйтен // Нұр Астана. - 2009. - 20 тамыз
145. Данаева Б. Т. Молодежь против СПИДа и наркомании / Б. Т. Данаева, З. М. Усеинова // Валеология. Физвоспитание. Спорт. - 2006. - № 6. - С. 12-13.
146. Егізбаева Г. Ғасыр дерті / Г. Егізбаева // География, биология, экология орта мектепте. - 2010. - № 1. - С.32-33.
147. Игсатова А. О. СПИД - чума XXI века / А. О. Игсатова // Валеология. Здоровье и жизненные навыки. - 2010. - № 1. - С. 15-16. - ISSN 1819-253X
148. Есали А. ВИЧ/СПИД дерті ешкімді де аямайды / А. Есали // Егемен Қазақстан. - 2007. - 7 шілде.
149. Есали А. СПИД / А. Есали // Егемен Қазақстан. - 2006. - 1 желтоқсан.

150. Ескендіров Қ. ВИЧ/СПИД: ұлтымыздың алқымынан алып тұр / Қ. Ескендіров // Ана тілі. - 2006. - 31 тамыз.
151. Жексенбекова А. Ғасыр індеті СПИД - ажал аралы / А. Жексенбекова // Валеология. Дене тәрбиесі. Спорт. - 2003. - № 5. - 33-36 б.
152. Кондранина Э. СПИД туралы: мұны білу керек / Э. Кондранина // Валеология. Дене тәрбиесі. Спорт. - 2003. - № 9. - 19-21 б.
153. Кузнецова Е. Спид: новая стратегия борьбы / Е. Кузнецова // Казахстанская правда. - 2001. - 10 ноября.
154. Лекарство от СПИДа стало в десять раз менее токсичным // Химия и жизнь - XXI век. - 2005. - № 7. - С. 5-6. - ISSN 1727-5903. Ученые нашли способ на порядок снизить токсичность антиспидовского антибиотика гелиомицина (резистомицина).
155. О генотерапии СПИДа // Химия и жизнь - XXI век. - 2007. - № 3. - С. 4. - ISSN 1727-5903
Российские специалисты создали и испытали на клеточной культуре генетические конструкции, способные подавлять размножение вируса иммунодефицита человека (ВИЧ).
156. Үмірбаев А. СПИД жайлы не білу керек? / А. Үмірбаев // Орал өңірі. - 2001. - 8 желтоқсан.
157. Петухова М. В. 1 декабря - Всемирный день борьбы со СПИДом / М. В. Петухова, Е. М. Чертко // Валеология. Здоровье и жизненные навыки. - 2010. - № 6. - С.19-20. - ISSN 1819-253X. Сценарий по теме.
158. Плотникова М. СПИД проблемасы және оның алдын алу / М. Плотникова, Н. Калинич // Валеология дене тәрбиесі спорт. - 2003. - № 2.-15-17б.
159. Слесарев В. СПИД-ті емдеудің жаңа жолдары / В. Слесарев // Егемен Қазақстан. - 2009. - 30 желтоқсан.
160. Стивенсон Марио. Излечим ли СПИД? / Марио Стивенсон; пер. Н. Н. Шафрановская. - (Специальный репортаж) // В мире науки. - 2009. - № 2. - С.66-71: 3 схемы. - ISSN 0208-0621. Существующие методы лечения ВИЧ-инфицированных пациентов эффективно подавляют репликацию вируса в организме, но способность ВИЧ скрываться в труднодоступных клетках организма (Т-клетки, макрофаги, анатомические структуры: центральная нервная система, желудочно-кишечный тракт, мочеполовая система) позволяет ему вновь начать размножение сразу же после окончания курса лечения

161. Сұлтанова М. ХХІ ғасыр жастары СПИД-ке қарсы / М. Сұлтанова, М. А. Мұқышева // Валеология денсаулық және өмірлік дағдылар. - 2010. - № 1. - С.13-14.
162. Тулепов Н. Молодежь против СПИДа / Н. Тулепов // Приуралье. - 2003. - 29 апреля.
163. Уалиева У. Кеселдің алдын алайық: СПИД / У. Уалиева // Орал өңірі. - 2001. - 1 желтоқсан.
164. Уоткинс Дэвид. Вакцина против СПИДа: стоит ли продолжать поиски? / Дэвид Уоткинс; пер. Н. Н. Шафрановская. - (Специальный репортаж) // В мире науки. - 2009. - № 2. - С.59-65. - ISSN 0208-0621. Все попытки создания вакцины против СПИДа не увенчались успехом. Как работают обычные вакцины и почему не срабатывают вакцины против СПИДа.
165. Фазылханова Б. СПИД - бүгінгі күннің шындығы / Б. Фазылханова // Ұлт тағылымы. - 2001. -№ 2.-139-142б.
166. Шакарова Л. Я. Спид - чума ХХІ века / Л. Я. Шакарова // Валеология. Здоровье и жизненные навыки. - 2010. - № 6. - С.20-23. - ISSN 1819-253X

Интернет ресурстар Ресурсы Интернет

167. Қазақстан Республикасының Денсаулық сақтау министрлігі - <http://www.mz.gov.kz>
Министерство здравоохранения Республики Казахстан - <http://www.mz.gov.kz>
168. Doctor.kz медициналық порталы - <http://www.doctor.kz>
169. ҚР-ның денсаулық сақтау ақпараттық-танымдық порталы - <http://www.info-health.kz>
170. Информационно-познавательный портал здравоохранения РК - <http://www.info-health.kz>
171. Казахстанский медицинский информационный портал - <http://www.03portal.kz>
172. <http://www.zdorovie.starinet.com/> Темы сайта: здоровый образ жизни, физкультура, закаливание, сон, витамины, действие на человека наркотиков, курения, алкоголя.
173. <http://www.zdorovy.ru/> на этом сайте различные статьи о здоровом образе жизни, питании, стрессе, вредных привычках.
174. <http://aids.ua/> Aids.ua – информация о ВИЧ-инфекции, наркомании и сексуальном здоровье. Сведения об инфекции, передающейся половым путем. Рекомендации для ВИЧ-инфицированных, наркоманов и их близких. Статистические данные и результаты социологических исследований. Тематические статьи и ссылки. Координаты медицинских учреждений и социальных служб. Сведения о средствах профилактики заболеваний, передающихся половым путем.
175. <http://hmoscow.com/> Здоровье для Вас! Тематика сайта – Здоровье, Здоровый образ жизни, Правильное Питание и актуальные проблемы медицины.
176. <http://www.ediet.ru/> eDiet.ru – сборник публикаций о правильном питании. Статьи на темы: правила питания, методики диет, коррекция фигуры, комплексы физических упражнений и др.
177. <http://www.abc-your-health.com/> Азбука вашего здоровья - сборник публикаций о здоровом образе жизни.

Мазмұны

Кіріспе	
1. Денсаулық - байлықтан қымбат (ұлағатты сөздер).....	2
2. Дені сау ұрпақ - қоғамның қуаты (кітаптар).....	4
3. Ресми құжаттар.....	9
4. Салауатты өмір салты - жарқын болашақ кепілі (мақалалар).....	10
5. Залалды дағдылар (нашақорлық, ішімдік, темекі тарту).....	14
6. Ғасыр дерті - ЖИТС.....	19
7. Интернет ресурстар (сайт тізімдері).....	22