

Віртуальна виставка

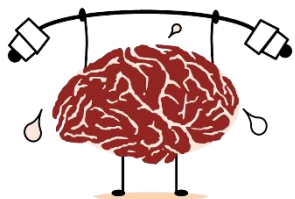
Здоров'я – це не тільки відсутність хвороб...

До Всесвітнього дня здоров'я



БІБЛІОТЕКА
ПОЛТАВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО
АГРАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Інтелектуальний
розвиток



Особиста
гігієна



Спорт,
фізична активність



Духовний
розвиток

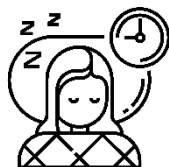


Раціональне
харчування



Основні складові здорового способу життя

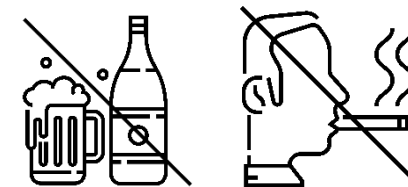
Здоровий сон



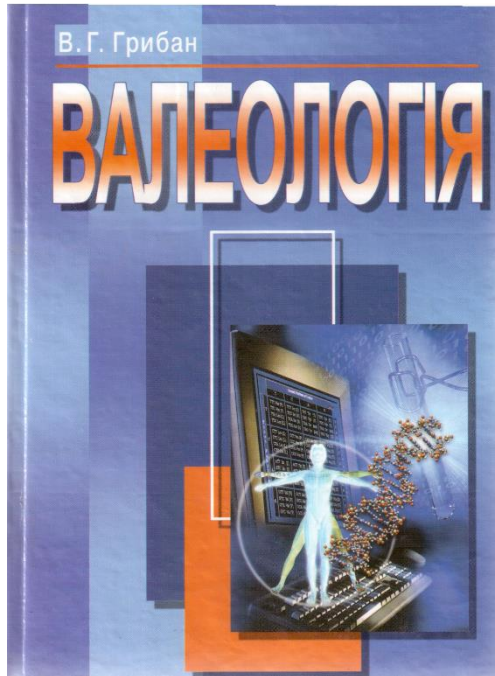
Психічний
розвиток



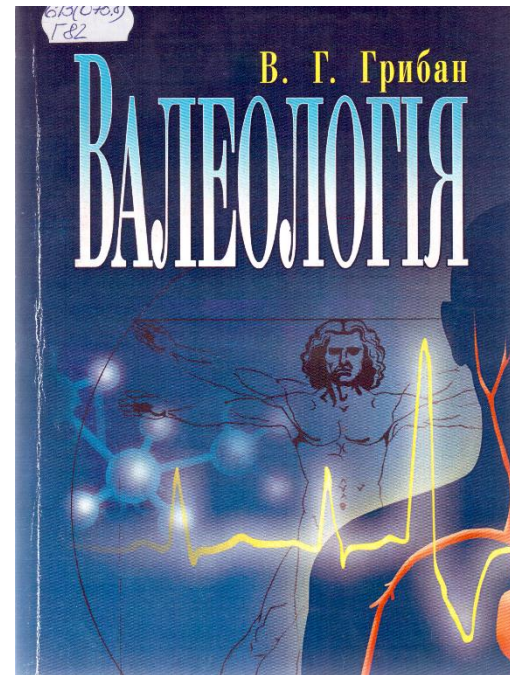
Відсутність
шкідливих звичок



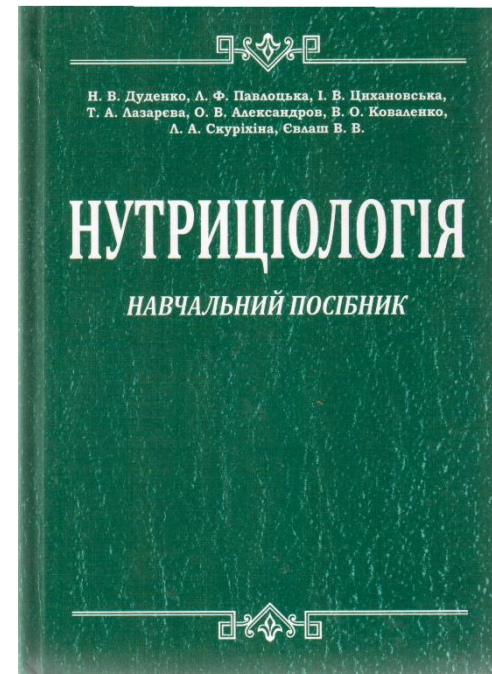
Розібратися в простих правилах, що можуть покращити самопочуття та здоров'я, допоможе література з книгозбірні Полтавського державного аграрного університету:



Грибан В. Г. Валеологія :
підручник. Київ : ЦУЛ,
2008. 214 с.



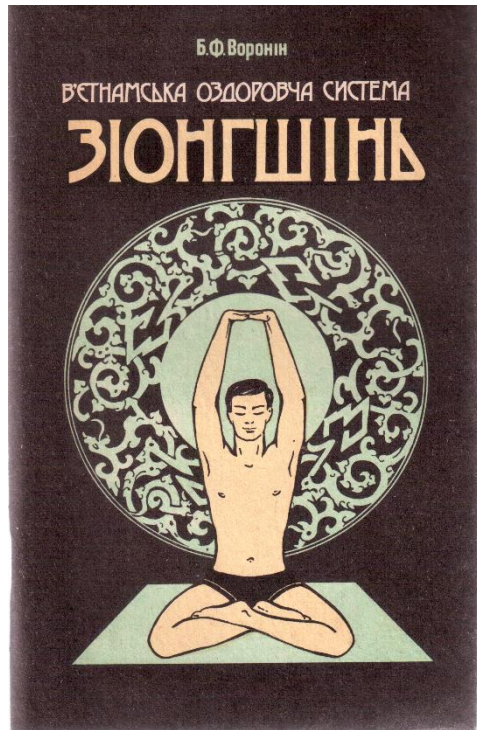
Грибан В. Г. Валеологія :
підручник. 2-ге вид.,
перероб. та допов. Київ :
ЦУЛ, 2012. 342 с.



Нутриціологія : навч.
посіб. / Н. В. Дуденко та
ін. Харків : Світ Книг,
2013. 560 с.



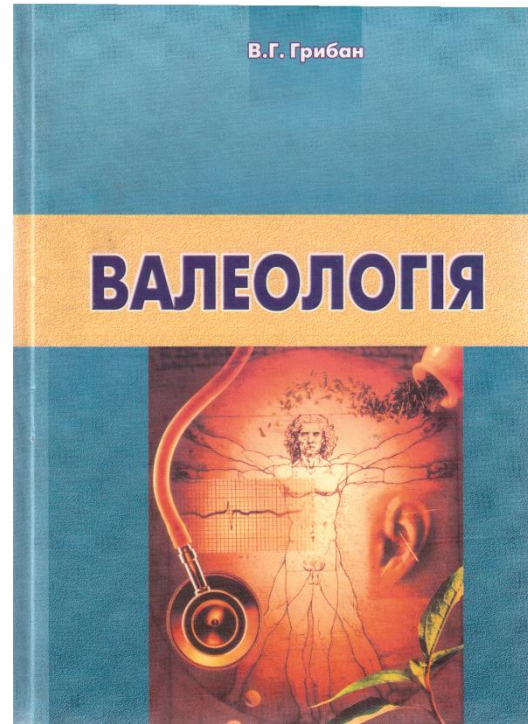
Плаксієнко І. Л. Екологія
людини: особиста
складова :
монографія. Полтава,
2018. 212 с.



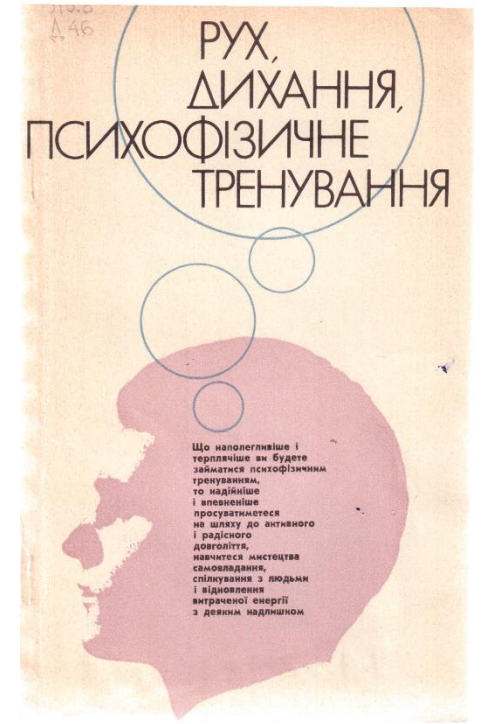
Воронін Б. Ф.
В'єтнамська
оздоровча система
зіонгшінь. Київ :
Здоров'я, 1990. 80 с.



Воронцов В. Т., Опара
М. М., Опара М. Н.,
Бєлова Т. О.
Оздоровлення з
допомогою культурних
рослин. Полтава, 2005.
72 с.

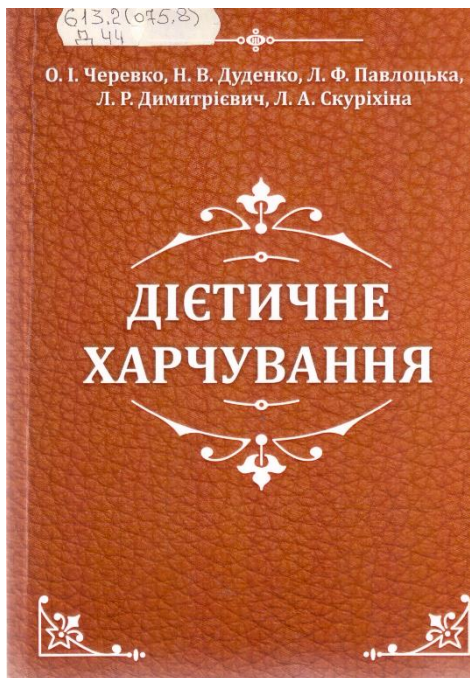


Грибан В. Г. Валеологія :
навч. посіб. Київ, 2005.
256 с.

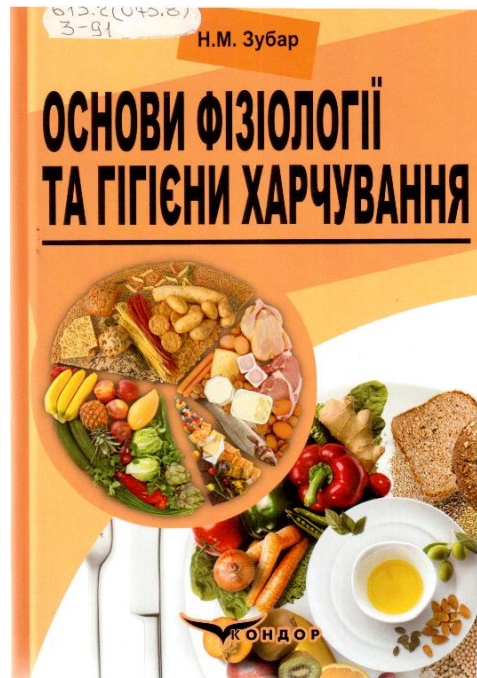


Дінейка К. Рух,
дихання,
психофізичне
тренування. Київ :
Здоров'я, 1984. 168 с.

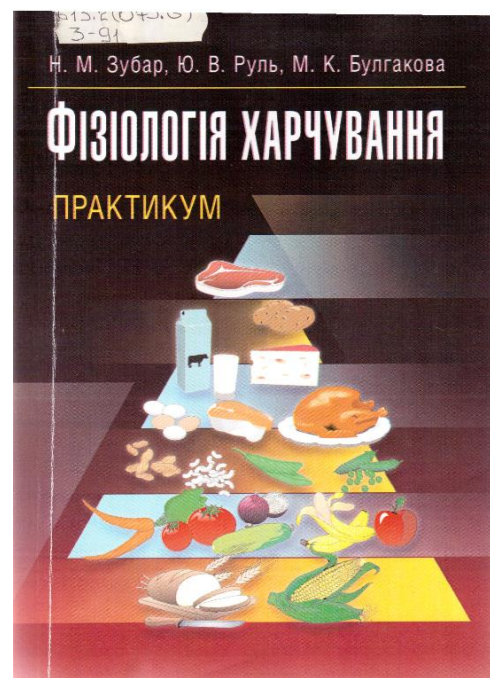




Дієтичне харчування :
підручник / О. І.
Черевко та ін. Харків :
ХДУХТ, Світ Книг, 2019.
360 с.



Зубар Н. М. Основи
фізіології та гігієни
харчування : підручник.
Київ : Кондор, 2018.
444 с.

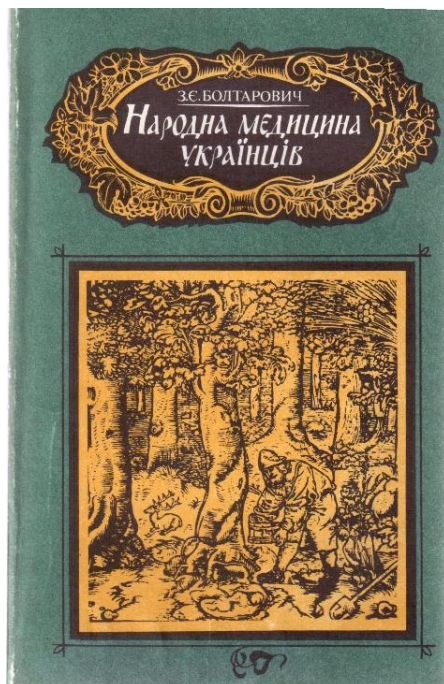


Зубар Н. М. , Руть
Ю. В., Булгакова
М. К. Фізіологія
харчування: практикум.
Київ : Центр учбової
літератури, 2019. 208 с.

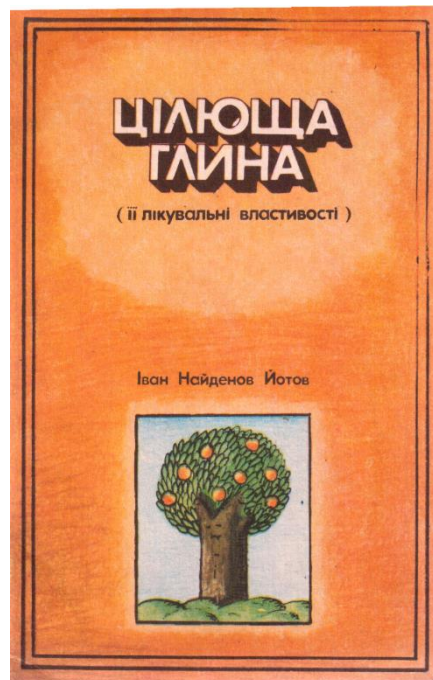


Капрельянц Л. В.,
Іоргачова К. Г.
Функціональні
продукти : монографія.
Одеса : Друк, 2003.
312 с.





Болтарович З. Є.
Народна медицина
українців. Київ :
Наукова думка,
1990. 232 с.



Йотов І. Цілюща
глина (її лікувальні
властивості) / пер. з
болг. І. Вишниченко.
Київ : Мале
підприємство
Глобус, 1991. 32 с.

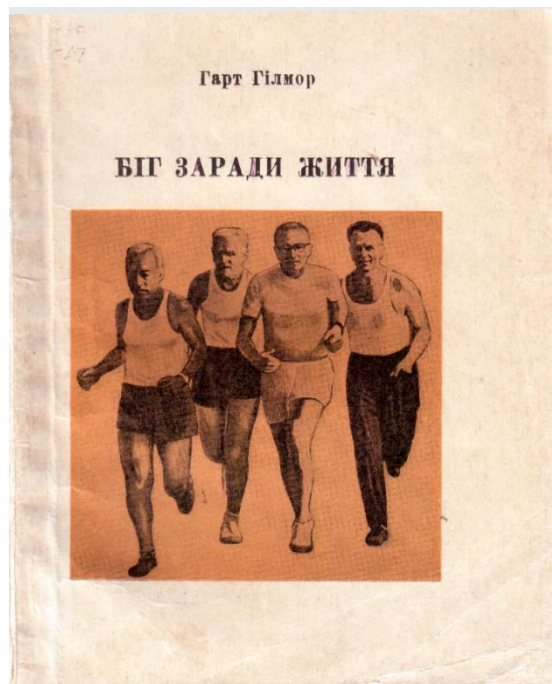


Павленко Л. О. Ліки з
чар-зілля : поради і
рецепти народного
цілителя / худ.
О. Юдіна. Київ :
Веселка, 1992. 54 с.



Павленко Л. О.
Цілющі скарби
Землі. 2-ге вид.,
допов. Київ : Наукова
думка, 1988. 144 с.

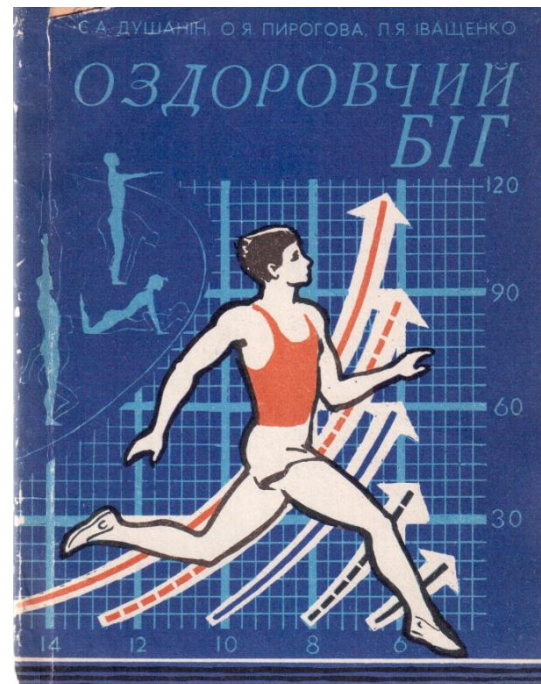




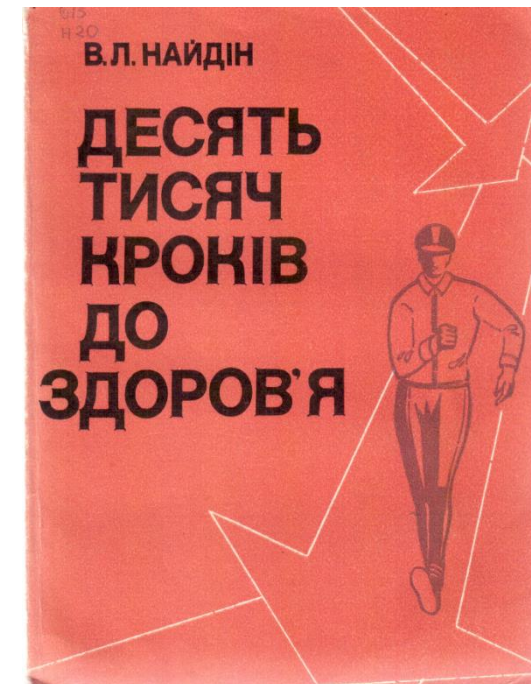
Гілмор Г. Біг заради життя : біг підтюпцем з Артуром Лідьярдом / пер. М. П. Лещенко. Київ : Здоров'я, 1972. 132 с.



Гріненко М. Ф. Шлях до здоров'я / пер. з рос. С. М. Шафети. Київ : Здоров'я, 1981. 152 с.

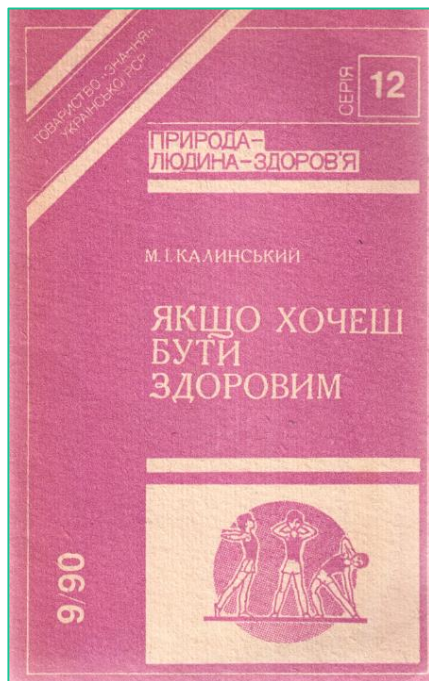


Душанін С. А., Пирогова О. Я., Іващенко Л. Я. Оздоровчий біг. Київ : Здоров'я, 1982. 128 с.

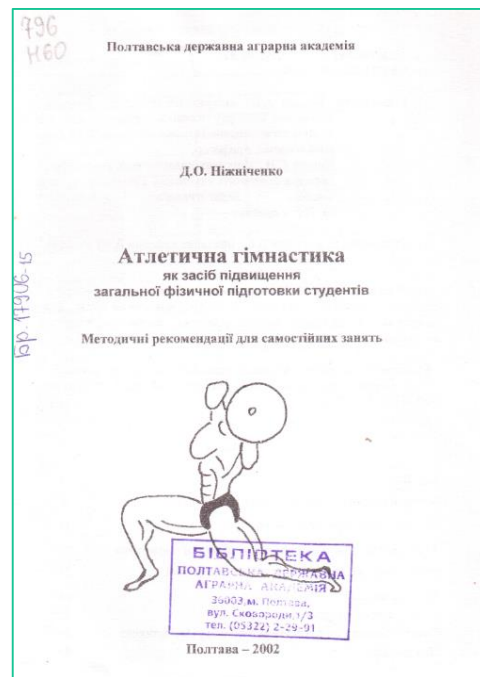


Найдін В. Л. Десять тисяч кроків до здоров'я / передм. З. Атаєва ; пер. з рос. А. М. Шкрєбтія. Київ : Здоров'я, 1981. 120 с.





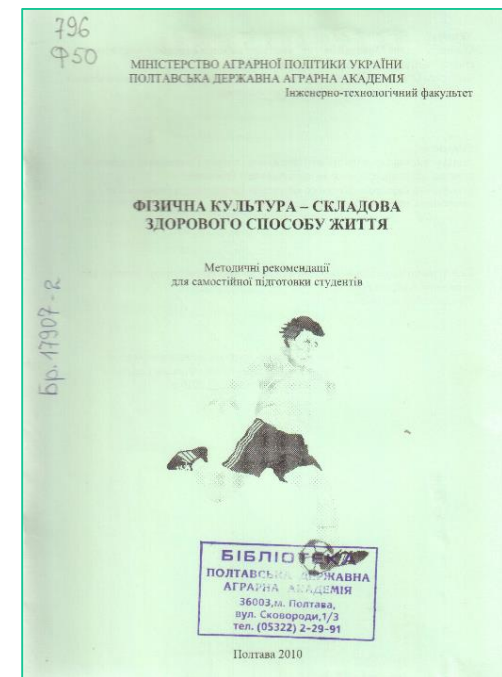
Калинський М. І.
Якщо хочеш бути
здоровим. Київ :
Знання УРСР, 1990.
48 с. (Сер. 12
«Природа-людина-
здоров'я» ; № 9)



Ніжніченко Д. О.
Атлетична гімнастика
як засіб підвищення
загальної фізичної
підготовки студентів :
метод. рек. для
самоств. занять.
Полтава, 2002. 43 с.



Методичні рекомендації
по методиці підбору,
складанню та запису
вправ ранкової гігієнічної
гімнастики / авт. Білодід
А. П., Оксинюк Т. М.
Полтава, 2001. 22 с.



Фізична культура –
складова здорового
способу життя : метод.
рек. для самоств.
підготовки студ. / уклад.:
Т. М. Оксинюк, О. В.
Загнієнко. Полтава, 2010.
15 с.

