

**Харківська обласна універсальна наукова бібліотека  
РЦІ «Харківщина»**

**Здоровий спосіб життя –  
шлях до здоров'я**

**(рекомендаційний список літератури  
до Всесвітнього дня здоров'я)**

Підготувала І.Мавродієва

**Харків 2024**

Здоров'я – найвища цінність життя. З ним ніщо не може зрівнятися – ні багатство, ні становище у суспільстві, ні популярність.

Всесвітній день здоров'я — загальне свято всіх людей, які дотримуються основ здорового способу життя. Він відзначається щорічно 7 квітня у день створення 1948 року Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ).

Тема Всесвітнього дня здоров'я 2024 року – «Мое здоров'я – мое право», бо право на здоров'я є одним із основних прав кожної людини. Але у цей день окрім основної теми можна висвітлювати і ту, яка актуальна для кожного, хто піклується про своє благополуччя, здорове тіло і міцний дух.

Щоб популяризувати турботу про своє здоров'я, ми пропонуємо список літератури, в якій ви можете знайти відповіді на запитання:

- Що найголовніше у здоровому способі життя?
- Як дбати про своє здоров'я?
- Що погіршує здоров'я людини?
- Що позитивно впливає на здоров'я?
- Який зв'язок здоров'я та їжі?
- Як легко кинути палити?
- Як дожити до старості здоровим?

Рекомендаційний список складено за алфавітом авторів книг з фонду ХОУНБ. Мета списку – підвищення обізнаності та розуміння важливості здорового способу життя та адресований широкому колу читачів.

67.2(4УКР) Вострокнутов Л.Д. Заповіт віків: здоровий спосіб життя В78 українського народу : монографія / Л.Д.Вострокнутов. – Харків : Вид-во Нац. ун-ту внутр. справ, 2004. – 159 с.

613 Гандрі С.Р. Парадокс довголіття: як залишитися молодим до Г19 старості / С.Р.Гандрі, О.Бель-Буель; з англ. пер. І.Павленко. – Київ : BookChef : Форс Україна, 2020. – 399 с.

613 Гандрі С.Р. Рослинний парадокс: приховані небезпеки в Г19 здоровій їжі, від яких ми хворіємо та гладшаємо / С.Р.Гандрі, О.Бель-Буель; з англ. пер. І.Павленко. – Київ : BookChef : Форс Україна, 2018. – 414 с.

- 51.2 Д71 Дочинець М.І. Многії літа. Благії літа: заповіти 104-річного Андрія Ворона – як жити довго в здоров'ї, щасті і радості / М.І.Дочинець. – Мукачево : Карпатська вежа, 2014. – 147 с.
- 613 І-87 Ісламкіна О. Кетодіста. Як жити довго і думати швидко : [пер. з рос.] / О.Ісламкіна. – Харків : Фоліо, 2020. – 235 с.
- 51.1 К26 Карр А. Легкий спосіб кинути курити / А.Карр : [пер. з англ.]. – Харків : Кн. клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2015. – 191 с.
- 51.1 К26 Карр А. Легкий спосіб кинути курити спеціально для жінок / А.Карр : [пер. з англ.]. – Харків : Кн. клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2016 – 239 с.
- 51.1 К26 Карр А. Нарешті я не курю, або Легкий спосіб кинути курити / А.Карр : [пер. з англ.]. – Київ : Книга, 2008. – 186 с.
- 613 К35 Кемпбелл К. Китайське дослідження: класична книга про зв'язок здоров'я та їжі : [пер. з англ.] / К.Кемпбелл. – Харків : Кн. клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2016. – 239 с.
- 51.2 М79 Моргун О.А. Як дожити до 96 років / О.А.Моргун. – Київ : Стило, 2015. – 223 с.
- 613 О-46 Озерна Д. Ви це можете. 7 складових здорового способу життя / Д.Озерна. – Київ : Yakaboo Publishing, 2020. – 159 с.
- 613 О-46 Озерна Д. Книжка для дорослих: як старшати, але не старіти / Д.Озерна. – Київ : Yakaboo Publishing, 2021. – 302 с.
- 613 П32 Пинтович І. Живи! : 7 заповідей енергії і здоров'я / І.Пинтович, М.Пинтович. – Київ : Агенство «ІРІО», 2018. – 237с.
- 51.2 Р41 Репресас Х. 7 жизненных путей к здоровью, благополучию и долголетию / Х.Репресас. – Киев : Амадей, 2012. – 270 с.
- 613 Ш15 Шагов Є.А. Перші кроки до здоров'я та довголіття / Є.Шагов, В.А.Воронов. – Харків: ХЛФ «Глобус», 2019. – 126 с.
- 51.2 Ш31 Шахненко В.І. Підготовка старшокласників до здорового способу життя, створення сім'ї і виховання здорових дітей: теоретичні та практичні аспекти : монографія / В.І.Шахненко ; Харк. нац. ун-т ім. В.Н.Каразіна. – Харків : ХНУ, 2013. – 414 с.

