

## Здоровье. Отдых. Жизнь

Рекомендательный список литературы

*«Здоровье – это бесценный дар природы, оно дается, увы, не навечно, его нужно беречь. И во многом оно зависит от самого человека, от его образа жизни, условий труда, питания и привычек».*

И. П. Павлов

Здоровье, отдых, жизнь – три ключевых аспекта, которые определяют качество нашей жизни.

Здоровье – самое ценное, что должен беречь каждый из нас. Человек в суете своей повседневной жизни часто забывает о себе и своем здоровье. Он с головой погружен в решение насущных проблем. К сожалению, в современном мире забота о здоровье начинается только тогда, когда мы чувствуем, что этого самого здоровья становится всё меньше - болезнь валит с ног или начинают развиваться какие-либо возрастные болезни. Вот тогда у нас и появляется ещё одна насущная проблема - наше здоровье. Хотя забота о нём как раз не должна быть проблемой, она должна быть образом жизни - здоровым образом жизни!

Отдых подразумевает время, которое мы посвящаем себе, восполнению своих физических и духовных ресурсов, общению с близкими людьми. Отдых помогает нам расслабиться, отвлечься от повседневных забот и набраться сил для новых достижений. И очень важно выделять на это время, даже если у нас много других дел.

Жизнь – это то, что мы делаем каждый день. Жизнь непредсказуема и у каждого она наполнена разными событиями. Стоит наслаждаться каждым моментом, наполнять их любимыми делами, гулять и путешествовать, общаться с друзьями, учиться новому и развиваться.

Рекомендательный список литературы состоит из пяти разделов: «Здоровье – главная ценность человека», «Правила здорового питания», «Спорт – залог здоровья и красоты», «Методики и системы оздоровления», «Психология здоровья», «У опасной черты». Материал расположен в порядке алфавита авторов и заглавий произведений.

В списке представлены книги, посвященные основным слагаемым здоровья: здоровому образу жизни, правильному питанию, двигательной активности, методикам и системам оздоровления, профилактике психоэмоциональных перегрузок, отказу от вредных привычек.

Представленные книги находятся в фондах библиотек Централизованной библиотечной системы города Петрозаводска. Чтение этих книг позволит вам внимательнее относиться к собственному здоровью. Вы получите новый, бесценный опыт, так как в предложенных нами изданиях нет сложных рецептов и сомнительных методик, а только самые здравые и полезные для организма рекомендации.

Рекомендательный список литературы адресуете молодежи, педагогам и библиотекарям в помощь в проведении уроков и массовых мероприятий, а также

широкому кругу пользователей, которые интересуются вопросами оздоровления и здорового образа жизни. Литературу, представленную в списке, вы можете получить в библиотеках Централизованной библиотечной системы города Петрозаводска.

## **I. Здоровье – главная ценность человека**

1. Ангархаева, С. 108 бусин в четках. Записки детского доктора : книга о том, где начинаются болезни детей и взрослых / С. Ангархаева. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2020. – 350 с.
2. Большая иллюстрированная энциклопедия здоровья / [перевод с английского О. С. Епимахова]. – Москва : РИПОЛ классик, 2005. – 432 с. – (Библиотека энциклопедических словарей).
3. Бубновский, С. М. Мифы о здоровье : [откуда берутся болезни] / С. М. Бубновский, И. Прокопенко. – Москва : Эксмо, 2018. – 285 с. – (Двойное расследование).
4. Ваше здоровое сердце : 30 минут в день, чтобы победить шесть опасных симптомов : [перевод с английского: Ф. Ванيني, С. Ягер]. – Москва : Ридерз Дайджест, 2007. – 304 с.
5. Зоточкина, Э. Г. Хочешь быть здоровым и красивым – будь! / Э. Г. Зоточкина ; Российская партия ЖИЗНИ. – Петрозаводск : Издательство ПетрГУ, 2005. – 136 с.
6. Зуев, В. А. Многоликий вирус : тайны скрытых инфекций / В. А. Зуев. – Москва : АСТ-ПРЕСС, 2012. – 267 с. – (Наука и жизнь).
7. Как легко снять очки и сохранить зрение : новейшая программа возрастного улучшения зрения / Гарвардская медицинская школа ; перевод с английского А. В. Прошиной. – Москва : Рипол Классик, 2004. – 191 с. – (Советы профессионалов).
8. Модей, Х. Иммуитет в балансе : определи свой иммунотип и настрой организм на борьбу с вирусами и бактериями / Х. Модей ; перевод с английского И. Чорного. – Москва : Бомбора : Эксмо, 2023. – 237 с. – (Революция в медицине).
9. Мясников, А. Л. Врача вызывали? : ответы на самые важные вопросы о здоровье, красоте и долголетию / А. Л. Мясников. – Москва : Эксмо, 2020. – 160 с. – (Медицинский мини-справочник).
10. Новикова, З. И. Опасные родинки : что делать, если родинка выросла и изменила цвет? можно ли удалять родинку самостоятельно? есть ли надежда у заболевшего раком кожи? что является противопоказанием к посещению солярия? вреден ли автозагар? / З. И. Новикова. – Москва : Эксмо, 2013. – 156 с.
11. Проценко, Т. А. Как сохранить мозг здоровым / Т. А. Проценко. – Москва : АСТ-ПРЕСС, 2007. – 318 с. – (1000 советов от газеты «Комсомольская правда»).
12. Рывкин, Я. Р. Создай и сохрани : беседы о здоровье / Я. Рывкин. – Петрозаводск : Карелия, 1989. – 159 с. – (Библиотека семьи).
13. Собчик, Л. Н. Настройся на долголетие : как сохранить здоровье, память и способность радоваться жизни до старости / Л. Н. Собчик. – Москва : Эксмо, 2018. – 175 с. – (Легендарные врачи рекомендуют) (Ольга Мясникова рекомендует).
14. Шестова, О. Л. Возраст : преимущества, парадоксы и решения / О. Л. Шестова. – Москва : Эксмо, 2018. – 224 с.

15. Шишонин, А. Ю. Лекарство от всех болезней : как активировать скрытые резервы молодости / А. Ю. Шишонин. – Москва : АСТ, 2020. – 272 с.
16. Энциклопедия для детей, Т. 18, Человек, Ч. 1, Происхождение и природа человека. Как работает тело. Искусство быть здоровым / ответственный редактор Т. Каширина ; главный художник Е. Дукельская. – МОСКВА : Аванта+, 2002. – 462 с.

## **II. Правила здорового питания**

1. Бранд, Я. Б. Здоровое питание / Я. Б. Бранд. – Москва : ОКТОПУС, 2006. – 239 с.
2. Гогоулан, М. Ф. Законы полноценного питания / М. Ф. Гогоулан. – Москва : АСТ, 2009. – 576 с.
3. Готовим на пару : просто, вкусно, полезно / [автор-составитель Д. Брилев]. – Москва : Мой мир, 2007. – 256 с.
4. Дружинина, А. Здоровое питание / А. Дружинина. – Москва : АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2004. – 335 с. – (1000 советов).
5. Дубровская, С. В. Правильное питание при болезнях желудочно-кишечного тракта / С. В. Дубровская. – Москва : РИПОЛ классик, 2009. – 255 с.
6. Дюфур, А. В форме – если захочу! : золотые правила здоровья / А. Дюфур, П. Ривеччо ; перевод с французского Ю. О. Анохиной. – Москва : РИПОЛ классик, 2005. – 255 с.
7. Зейдан, Д. Ингредиенты : странные химические свойства того, что мы едим, пьем и наносим на кожу / Д. Зейдан ; перевод с английского О. А. Ляшенко. – Москва : Бомбора™ : Эксмо, 2021. – 336 с. – (Наука, сэр! Медицинский нон-фикшн для ума и тела).
8. Зеланд, В. Живая кухня. Трансерфинг обновления : [система питания людей третьего тысячелетия – цивилизации новой волны] / В. Зеланд, Ч. Сарно ; [перевод с английского Г. Галеевой]. – Москва : Эксмо, 2015. – 283 с.
9. Здоровое питание : принципы рационального питания, полезные и вредные продукты, рецепты блюд для полноценного рациона, способы приготовления пищи / автор-составитель : И. А. Михайлова. – Москва : Эксмо, 2006. – 320 с. – (Школа красоты и здоровья).
10. Копылова, О. Худеть нельзя помириться / О. Копылова. – Москва : АСТ, 2015. – 238 с. – (Авторский проект Ольги Копыловой).
11. Малозёмов, С. А. Ешь и молодежь! : какие способы продления жизни практикуют сами учёные? / С. М. Малозёмов. – Москва : Эксмо, 2020. – 318 с.
12. Малозёмов, С. А. Мои правила осознанного питания : как наука помогает здоровью и фигуре / С. А. Малозёмов. – Москва : Эксмо, 2023. – 315 с.
13. Мириманова, Е. В. Позитивное похудение : самый главный секрет успеха / Е. В. Мириманова. – Москва : Эксмо, 2011. – 316 с. – (Модные диеты).
14. Низкокалорийные блюда / перевод с английского Н. В. Филонцева]. – Санкт-Петербург : Амфора, 2011. – 63 с. – (Хорошая кухня).
15. Николайчук, Л. В. Лечебное питание при сахарном диабете : рецепты, советы, рекомендации / Л. В. Николайчук. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2003. – 283 с. – (Будь здоров!).

16. Питание в благодати / под редакцией Валерия Синельникова. – Москва : Центрполиграф, 2010. – 287 с. – (Школа здоровья и радости доктора Валерия Синельникова).
17. Румянцева, Т. Деликатесы для диабетиков / Т. Румянцева. – Москва : Центрполиграф ; Санкт-Петербург : МиМ-Дельта, 2005. – 348 с. – (Здоровое питание).
18. Нестерова, Д. В. Правильное питание без диет : [книга для тех, кто хочет сохранить здоровье и обрести активное долголетие] / Д. В. Нестерова. – Москва ; Вече, 2008. – 254 с.
19. Шпаргалка по витаминам и минералам : более 2000 полезных советов / [Филякова Е.]. – Москва : Гелеос : Клеопатра, 2008. – 251 с.

### **III. Спорт – залог здоровья и красоты**

1. Великолепная фигура / [автор-составитель : О. И. Аксенова]. – Минск : Кузьма, 2000. – 207 с. – (Современная женщина).
2. Демидова, Т. В. Потому что верю : книга о тех, кому спорт подарил здоровье и успех / Т. В. Демидова. – Петрозаводск : ПетроПресс, 2011. – 299 с.
3. Карпей, Э. Энциклопедия фитнеса / Э. Карпей ; перевод с английского М. Котельниковой. – Москва : ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 361 с. – (Фитнес-клуб).
4. Микшаков, Ю. К. Советы физкультурника. Личный опыт поддержания здоровья в преклонные годы и не только / Ю. К. Микшаков ; [вступительная статья Е. Шороховой] ; Министерство по делам молодежи, физической культуре и спорту Республики Карелия. – Петрозаводск : Министерство по делам молодежи, физической культуре и спорту Республики Карелия, 2015. – 17 с.
5. Народный лыжный праздник Карелии : история, результаты, победители / [составители : А. Ф. Типсин, А. М. Ершов ; редактор Ю. В. Шлейкин]. – Петрозаводск : Острова, 2005. – 47 с.
6. Физическая культура в семье / составители: А. А. Светов, Н. В. Школьникова. – 4-е изд., перераб. – Москва : Физкультура и спорт, 1981. – 398 с.
7. Ремени, Д. Головокружение и шум в ушах : упражнения и техники для облегчения мучительных симптомов / Д. Ремени ; [перевод с английского Е. В. Зудова]. – Москва : Бомбора : Эксмо, 2023. – 318 с. – (Тело помнит все).
8. Робинсон, Л. Пилатес для спины / Л. Робинсон, Х. Фишер, П. Масси ; [перевод с английского : П. А. Самсонов]. – Минск : Попурри, 2012. – 256 с.

### **IV. Методики и системы оздоровления**

1. Агус, Д. Краткий гид по долгой жизни / Д. Агус. – Москва : Эксмо, 2015. – 176 с. – (Доктор Дэвид Агус).
2. Айенгар, Б. К. С. Йога Дипика. Прояснение йоги / Б. К. С. Айенгар ; с предисловием Йегуди Менухина. – : [перевод с английского]4-е издание. – Москва : Альпина нон-фикшн, 2015. – 493 с.

3. Брэгг, П. С. Чудо голодания : [перевод с английского] / Поль С. Брэгг, П. Брэгг. – Минск : Попурри, 2014. – 479 с.
4. Бубновский, С. М. Что скрывают врачи? : главные секреты женского здоровья и красоты : двойное расследование / С. М. Бубновский, И. Прокопенко. – Москва : Эксмо, 2019. – 286 с.
5. Гоголан, М. Ф. Можно не болеть / М. Ф. Гоголан. – Москва : Астрель, 2013. – 480 с. – (Книги о здоровье. Проверено поколениями).
6. Евдокименко, П. В. Тайная формула здоровья : жизнь без лекарств / П. В. Евдокименко. – Москва : АСТ : Мир и Образование, 2014. – 220 с.
7. Исцеляющее касание : массаж для всей семьи / составитель Т. Кондратьева. – Санкт-Петербург : Дельта, 1996. – 404 с. – (Семейный альбом).
8. Йога : простые упражнения : [перевод с английского] / руководитель проекта: Кейти Миус. – Москва ; Махаон, 2007. – 112 с. - (Семейная библиотека).
9. Исмуков, Н. Н. Адаптированная йога для всех : лечебные растяжки : для любого возраста, для больных и здоровых, для полных и худых, дома и на работе, в спорте / Н. Н. Исмуков. – Издание 2-е. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2003. – 188 с. – (Все обо всем) (Домашняя энциклопедия).
10. Лавров, Н. Н. Дыхание по А. Н. Стрельниковой : [уникальный метод естественного оздоровления всего организма] / Н. Н. Лавров, М. М. Бубличенко. – Изд. 7-е, доп., перераб. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. – 123 с. – (Серия «Панацея»).
11. Массаж для красоты и здоровья : перевод с японского / [Йосиро Цуцуми]. – Москва : Триада : Литера, 1994. – 176 с.
12. Мизун, Ю. Г. Пережить магнитные бури и остаться здоровым : советы, рекомендации, рецепты специалистов-медиков, цель которых уберечь вас от вредного влияния погоды, солнечной активности и магнитных бурь / Ю. Г. Мизун, Ю. В. Мизун. – Москва : Центрполиграф, 2011. – 224 с.
13. Мясников, А. Л. О самом главном с доктором Мясниковым / А. Л. Мясников. – Москва : Эксмо, 2014. – 272 с. – (О самом главном с доктором Мясниковым).
14. Мясников, А. Л. Русская рулетка : как выжить в борьбе за собственное здоровье / А. Л. Мясников. – Москва : Эксмо, 2014. – 256 с.
15. Неумывакин, И. П. Резервные возможности организма. Дыхание. Сознание : мифы и реальность / И. П. Неумывакин, Л. С. Неумывакина. – Москва ; Санкт-Петербург : ДИЛЯ, 2009. – 334 с.
16. Неумывакин, И. П. Эндоекология здоровья / И. П. Неумывакин, Л. С. Неумывакина. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – Москва ; Санкт-Петербург : ДИЛЯ, 2010. – 637 с.
17. Поддер, Т. Массаж : полное руководство / Т. Поддер ; перевод с английского Н. Скоробогатова. – Харьков ; Белгород : Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», 2007. – 317 с. – (Все секреты мастерства!).
18. Синяков, А. Ф. Укрепляем иммунитет : как защитить себя от болезней / А. Ф. Синяков. – Москва : Эксмо, 2008. – 287 с.
19. Ситель, А. Б. Секреты людей, у которых ничего не болит : [здоровье и молодость без таблеток и лекарств] / А. Б. Ситель. – Москва : АСТ, 2013. – 253 с. – (Секреты людей).
20. Стейтон, Л. Йога-терапия : руководство по укреплению мышц, борьбе с болью и последствиями травм / Л. Стейтон ; перевод с английского О. А. Ляшенко. –

- Москва : Эксмо : Бомбора, 2021. – 318 с. – (Время йоги. Практики, доступные каждому).
21. Тен, В. Биохакинг твоего тела : старение – сценарий, который можно переписать! / В. Тен. – Москва : Альпина ПРО, 2021. – 183 с. – (Другойты).
  22. Тихонова, И. 100 идей, продлевающих молодость : все, что обязательно нужно сделать после 40 лет / И. Тихонова. – Москва : АСТ, 2014. – 191 с. – (Антивозраст) (Лучшие специалисты о здоровье и молодости).
  23. Углов, Ф. Г. Советы столетнего хирурга / Ф. Г. Углов. – Москва : АСТ, 2017. – 319 с. – (Медицинский бестселлер) (Времена).
  24. Уилкокс, Б. Д. Почему японцы не стареют : секреты Страны восходящего солнца / Б. Дж. Уилкокс, Д. К. Уилкокс, М. Судзуки ; перевод с английского Е. Г. Богдановой. – Москва : РИПОЛ классик, 2011. – 542 с. – (Новый образ жизни).
  25. Фонг, К. Extremes. На пределе : границы возможностей человеческого организма / К. Фонг ; перевод с английского Е. Мигуновой
  26. . – Москва : Синдбад, 2016. – 382 с.
  27. Шивананда, С. Йога и здоровье : [перевод с английского] / С. Шивананда. – Москва ; София, 2010. – 383 с.

## **V. Психология здоровья**

1. Дальке, Р. Депрессия : как выйти из «темной ночи» души / Р. Дальке, М. Дальке ; перевод с немецкого А. Р. Рабкина. – Санкт-Петербург : Весь, 2011. – 303 с. – (Библиотека здоровья).
2. Кови, С. Р. Семь навыков высокоэффективных людей : мощные инструменты развития личности / С. Р. Кови ; перевод с английского О. Кириченко. – Москва : Альпина Паблишер, 2016. – 390 с. – (Библиотека МТИ).
3. Колесников, А. В. Тело – зеркало души, или синдром «Умной собаки» / А. В. Колесников. – Москва : Центрполиграф, 2009. – 255 с. – (Мастер психологии) (Телесно-ориентированная психология для всех).
4. Курпатов, А. В. 10 рецептов хорошего сна / А. В. Курпатов. - Москва ; Санкт-Петербург : Нева, 2006. – 188 с. – (Бестселлер).
5. Леви, В. Л. Комическая атака : смехолечение из первых лап с иллюстрациями, стихами и песнями автора / В. Л. Леви. – Москва : Торобоан, 2009. – 351 с. – (Доверительные разговоры).
6. Леви, В. Л. Направляющая сила ума / В. Л. Леви. – Москва : Торобоан, 2008. – 348 с. – (?ВОТ!).
7. Леви, В. Л. Ошибки здоровья : книга о вкусной и здоровой жизни / В. Л. Леви. – Москва : Торобоан, 2008. – 413 с. – (Серия «Конкретная психология»).
8. Максимов, А. М. Психофилософия 2.0 : книга для тех, кто устал бояться / А. М. Максимов. – Санкт-Петербург : Питер, 2014. – 284 с. – (Сам себе психолог).
9. Некрасов, А. А. Живые мысли : таблетка на каждый день / А. А. Некрасов. – Москва : Центрполиграф, 2010. – 249 с. – (Мастер психологии).

10. Рапсон, Д. Похвалите меня : как перестать зависеть от чужого мнения и обрести уверенность в себе / Д. Раптон, К. Инглиш ; перевод с английского Ильи Попенкера. – Москва : АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2014. – 214 с
11. Рат, Т. Максимальный заряд : как наполнить энергией профессиональную и личную жизнь / Т. Рат ; перевод с английского Оксаны Ключинской. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2019. – 237 с.
12. Свияш, А. Г. Как быть, когда все не так, как хочется : как понять уроки Жизни и стать её любимчиком / А. Г. Свияш. – Москва : Центрполиграф, 2005. – 270 с. – (Мастер психологии).
13. Свияш, А. Г. Разумный мир : как жить без лишних переживаний / А. Г. Свияш. – Москва : Центрполиграф, 2010. – 492 с.
14. Хей, Л. Л. Счастье есть! : как преобразить свою жизнь : [перевод с английского] / Л. Л. Хей. – Москва : ОЛМА Медиа Групп, 2014. – 318 с. – (Позитивная психология).

## **VI. У опасной черты**

1. Акопов, А. Ю. Свобода от зависимости : социальные болезни Личности / А. Ю. Акопов. – Санкт-Петербург : Речь, 2008. – 224 с.
2. Баловсяк, Н. В. Компьютер и здоровье / Н. В. Баловсяк. – Москва : Питер, 2008. – 202 с.
3. Безруких, М. М. Все цвета, кроме черного : книга для родителей : в помощь образовательному учреждению : профилактика злоупотребления психоактивными веществами / М. М. Безруких, А. Г. Макеева, Т. А. Филиппова. – Москва : Вентана-Граф, 2007. – 32 с.
4. Брайант-Моул, К. Курение : серьезный разговор / Кэрен Брайант-Моул ; перевод с английского Н. Дорофеевой. – Москва : Махаон, 1998. – 31 с.
5. Брайен, Д. Алкоголь : серьезный разговор / Д. Брайен ; перевод с английского Н. Дорофеевой. – Москва : Махаон, 1998. – 32 с. - (Серьезный разговор).
6. Брегман, П. Правило четырех секунд : Остановись. Подумай. Сделай. / П. Брегман ; перевод с английского Юлии Пиминовой. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2015. – 276 с.
7. Героин и другие опиаты / [текст и исследования : С. Лильесон, Я. Матссон ; перевод : Ю. Колесова, Н. Гурова ; Шведская ассоциация «Общество без наркотиков»]. – Петрозаводск : Скандинавия, 2002. – 36 с. – (Скажи наркотикам «Нет!». Скажи жизни «Да!»).
8. Даниэльссон, А. Раннее вмешательство : [практическое руководство по взаимодействию между социальной службой, полицией и родителями] / А. Даниэльссон ; перевод со шведского Ю. Колесовой. – Петрозаводск : Скандинавия, 2002. – 36 с.
9. Зайцев, С. М. 100 вредных детских привычек и как от них избавиться / С. М. Зайцев. – Минск : Книжный Дом, 2008. – 319 с. – (Здоровье вашей семьи).
10. Золотухина, Е. В. Почему они такие? : заметки о правонарушениях подростков / Е. В. Золотухина, Б. М. Чухраёв. – Петрозаводск : Карелия, 1989. – 94 с.

11. Карр, А. Единственный способ бросить курить навсегда / А. Карр ; перевод с английского О. Парамоновой. – Москва : Добрая книга, 2008. – 609 с.
12. Кокаин и другие психостимуляторы / [С. Лильессон ; перевод : Ю. Колесова, Н. Гурова ; Шведская ассоциация «Общество без наркотиков»]. – Петрозаводск : Скандинавия, 2002. – 40 с. – (Скажи наркотикам «Нет!». Скажи жизни «Да!»).
13. Кольцова, О. В. Психология работы с наркозависимыми / О. В. Кольцова. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 159 с.
14. Лицом к лицу с наркоманией : перемены идут, перемены возможны (социология для всех) / автор проекта Г. И. Саганенко. – Санкт-Петербург : [б. и.], 2005. – 328 с.
15. Марихуана / Лильессон, С. ; перевод : Ю. Колесова, Н. Гурова ; Шведская ассоциация «Общество без наркотиков»]. – Петрозаводск : Скандинавия, 2002. – 32 с. – (Скажи наркотикам «Нет!». Скажи жизни «Да!»).
16. Маттссон, Я. Наркотики : информация для учителей и других специалистов [в области борьбы с наркотиками] / [текст : Янне Маттссон ; перевод : Юлия Тройская, Герман Иванов ; Шведская ассоциация "Общество без наркотиков"]. - 3-е изд. - Петрозаводск : Скандинавия, 2006. - 126 с. : ил. ; 21 см. - (Скажи наркотикам "Нет!". Скажи жизни "Да!").
17. Маюров, А. Н. Уроки культуры здоровья : наркотики, выход из наркотического круга : учебное пособие для ученика и учителя : 7-11 классы / А. Н. Маюров, Я. А. Маюров, Кн. 4. – Москва : Педагогическое общество России, 2004. – 189 с.
18. Мельников, А. В. Алкоголизм : руководство по выздоровлению для пьющих людей и их близких / А. В. Мельников. – Москва : Познавательная книга плюс, 2001. – 191 с.
19. Наркомания в России: состояние, тенденции, пути преодоления : пособие для педагогов и родителей / [В. Г. Байкова, Е. А. Брюн, А. Н. Гаранский и др.] ; под общ. ред. А. Н. Гаранского. – Москва : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 352 с. – (Психология безопасности и успеха).
20. О том, как наркоиндустрия влияет на общество / [W. Kego, E. Leijonmarck, J. Romanova]. – [Stockholm] : Institute for Security and Development Policy. – [16] с.
21. Общество против наркотиков : информация, технологии, опыт : российская антинаркотическая энциклопедия / [авторы-составители : А. А. Карапетян, Р. Г. Садыкова]. – Москва : Группа компаний BSMC, 2007. – 393 с.
22. Осторожно, компьютер! : рекомендации по сохранению здоровья пользователей компьютеров / [Лизунов Ю. В. и др.]. – Санкт-Петербург : СпецЛит, 2009. – 47 с.
23. Отвагина, Т. В. СТОП! Наркотик / Т. В. Отвагина. – Изд. 2-е. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 247 с. – (Будь здоров!).
24. Родионов А. В. Подросток и наркотики : выявление факторов зависимости от психоактивных веществ в работе с несовершеннолетними / А. В. Родионов, В. А. Родионов. – Ярославль : Академия развития, 2004. – 191 с. – (Практическая психология в школе).
25. Ройзман, Е. В. Город без наркотиков / Е. В. Ройзман. – Москва : Центрполиграф, 2014. – 446 с.
26. Свищева, Т. Я. Наркомания стучится в каждый дом : профилактика и лечение / Т. Я. Свищева. – Москва ; Санкт-Петербург : ДИЛЯ, 2007. – 414 с.

27. Скажи жизни «Да» / Федеральная служба Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков ; [О. Остапчук]. – Москва : Аргументы и факты, 2007. – 56 с.
28. Табак / [автор текста С. Лильессон ; перевод: Ю. Колесовой]. – Петрозаводск : Скандинавия, 2002. – 32 с. – (Скажи наркотикам «Нет!». Скажи жизни «Да!»).
29. Умение сказать «нет» / Шведская Ассоциация «За общество без наркотиков», RNS ; перевод : Ю. Колесовой ; оформление и фото М. Седерберг. – Петрозаводск : Скандинавия, 2003. – 20 с.
30. Фабер, А. Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили / А. Фабер, Э. Мазлиш ; перевод с английского Д. Куликова. – Москва : Эксмо : Бомбора, 2022. – 239 с. – (Мировые бестселлеры по воспитанию от Фабер и Мазлиш) (Мировой бестселлер).
31. Храмова, Е. Ю. Как выявить наркозависимость у подростка? / Е. Ю. Храмова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2016. – 95 с. - (Серия «Медицина для вас»).
32. Шефф, Д. Красивый мальчик : правдивая история отца, который боролся за сына / Д. Шефф ; перевод с английского Л. Головиной. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2021. – 335 с.

Составитель: О. Н. Графова – ведущий библиотекарь ОКОиЕФ