

## ZESTAWIENIE BIBLIOGRAFICZNE

---

***Zdrowy styl życia***  
***wybór literatury ze zbiorów CDN Publicznej Biblioteki Pedagogicznej***  
***w Koninie i jej filii***

### WYDAWNICTWA ZWARTE :

1. ANATOMIA zdrowia : jak kompleksowo zadbać o ciało, umysł i duszę / Agnieszka Leszczyńska. - Wydanie I. - [Białystok] : [Wydawnictwo Kobieta Łukasz Kierus], [2019]  
**Sygnatura: 48873 (Turek)**
2. DIETA seniora / Anna Kołajtis- Dołowy. - PZWL Wydawnictwo Lekarskie ; **IBUK Libra**, 2019
3. DIETA sportowców wytrzymałościowych : odżywianie i suplementacja : bieganie, kolarstwo, triathlon, pływanie / Monique Ryan ; [tłumaczenie: Piotr Cieślak]. - Wydanie 3. – Gliwice : Wydawnictwo Helion, copyright 2017  
**Sygnatura: 101501 (Konin)**
4. HOLISTYCZNE ścieżki zdrowia : bądź / Jeremy Howick ; tłumaczenie Aleksandra Żak. – Gliwice : Helion, 2018  
**Sygnatura: 48423 (Turek)**
5. JEŚĆ czy nie jeść? : rozmowy z ekspertami o zdrowym odżywianiu / Krystyna Naszkowska. - Wydanie II zaktualizowane i uzupełnione. - Warszawa : Zwierciadło, 2019  
**Sygnatura: 48842 (Turek)**
6. METODYKA rekreacji - warsztat pracy specjalisty / Ewa Kozdroń, Bartłomiej Krynicki, Anna Leś, Ewa Niedzielska, Joanna Piotrowska. - WARSZAWA : AWF Warszawa ; **IBUK Libra**, 2019
7. MOC dobrego snu : jak spać by być bardziej szczęśliwym, zdrowym i wypoczętym / dr Michael Mosley ; tłumaczenie Grażyna Woźniak. - Kraków : Otwarte, 2021  
**Sygnatura: 32077 (Słupca)**

## ZESTAWIENIE BIBLIOGRAFICZNE

---

8. MOJE zdrowie : ja w chorobie / [opracowanie merytoryczne Renata Malek]. - Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia - Grupa Wydawnicza Harmonia, 2018  
**Sygnatura: 102445 (Konin)**
9. NATURALNY rytm dobowy : działaj w zgodzie ze swoim organizmem : ajurweda dla początkujących / dr Suhas G. Kshirsagar, Michelle D. Seaton ; Deepak Chopra przedmowa ; przekład: Dorota Gasper. - Warszawa : Laurum, 2019  
**Sygnatura: 31731 (Słupca)**
10. ODŻYWIANIE dla zdrowia : tradycje wschodnie i nowoczesna wiedza o żywieniu / Paul Pitchford ; przekł. Iwana Zagroba. - Wyd. 3, dodr. 2015. - Łódź : Galaktyka, 2015  
**Sygnatura: 99467 (Konin)**
11. ORGANIZACJA imprez : kreowanie zdrowego stylu życia / Paweł Fryderyk Nowak. - Warszawa : "Difin", 2018  
**Sygnatura: 101802 (Konin)**  
**Sygnatura: 48402 (Turek)**
12. PRZEPIS na zdrowie / Julita Bator. - Kraków : Wydawnictwo Znak, 2019  
**Sygnatura: 31745 (Słupca)**
13. STYL życia i zachowania prozdrowotne : wybrane konteksty / pod red. Marioli Świdorskiej. - Łódź : Wydawnictwo Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej, 2011  
**Sygnatura: 95000, 95001 (Konin)**
14. WOLNI od stresu : jak nauka pomaga uodpornić się na stres / Mithu Storoni ; przełożyła Grażyna Daniel- Schuwald. - Warszawa : Wydawnictwo Czarna Owca, 2019  
**Sygnatura: 102795 (Konin)**
15. WSPÓŁCZESNE konteksty bezpieczeństwa zdrowotnego / red. Ewelina Włodarczyk, Magdalena Szumiec, Olga Wasiuta. - Warszawa : Uniwersytet Pedagogiczny Kraków ; **IBUK Libra**, 2020
16. WSZYSTKO zaczyna się w głowie : planuj, działaj, nie marudź! / Karolina Cwalina. - Gliwice : Wydawnictwo Helion, 2017  
**Sygnatura: 31433 (Słupca)**
17. ZDROWY styl życia wyzwania XXI wieku : Praca zbiorowa / red. Agata Kobyłka, Mateusz Gortat. - Stowarzyszenie Studentów Nauk Przyrodniczych ; **IBUK Libra**, 2020

## ZESTAWIENIE BIBLIOGRAFICZNE

---

### ARTYKUŁY Z CZASOPISM:

1. GIMNASTYKA mózgu: emocje i zdrowa samokontrola / Eryk Ołtarzewski // Życie Szkoły. - 2018, nr 4, s. 16-21
2. JESTEM zdrowy. Scenariusz zajęć / Damian Oterman // Życie Szkoły. - 2011, nr 7, s. 28-34
3. ORTOREKSJA - choroba czy styl życia? / Beata Hoffmann. - Ortoreksja - obsesja zdrowego odżywiania się (uzależnienie) // Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze. - 2014, nr 3, s. 29-36
4. SPOŁECZNE uwarunkowania stylu życia osób starszych / Tadeusz Kowalewski // Pedagogika Społeczna. - 2018, nr 3, s. 91-108
5. STYLE życia seniorów chorych na cukrzycę / Elżbieta Kościńska // Edukacja Dorosłych. - 2016, nr 2, s. 59-70
6. "TO śmieci tuczą dzieci!" (scenariusz przedstawienia promującego zdrową żywność i zdrowy styl życia) / Agnieszka Fijałkowska // Wszystko dla Szkoły. - 2011, nr 6, s. 4-6
7. WIEM, co jem - czyli zdrowe odżywianie. Program edukacji zdrowotnej / Selwana Szótek // Życie Szkoły. - 2011, nr 7, s. 24-26
8. WPŁYW sieci na zwyczaje i styl życia / Jadwiga Raczkowska // Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze. - 2013, nr 1, s. 3-17
9. WYMARZONE style życia Polaków. O pragnieniach, fantazjach, aspiracjach dotyczących wypoczynku i czasu wolnego / Dorota mroczkowska // Kultura i Społeczeństwo. - 2012, nr 4, s. 165-176
10. ZDROWE drugie śniadanie / Joanna Winięcka- Nowak // Życie Szkoły. - 2015, nr 5, s. 2-5
11. ZDROWY tryb życia a niepowodzenia szkolne / Ewelina Krzymowska // Wychowawca. - 2015, nr 7-8, s. 10-11
12. ŻYJEMY dłużej - jak się zdrowo zestarzeć / Józef Sowa // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2011, nr 8, s. 4-9

Opracowanie: Agnieszka Świtalska  
Wrzesień 2021