

Здоровый образ жизни: *рекомендательный список книг о здоровье*



Каждый ребёнок должен знать, как заботиться о своём здоровье. Маленькие дети могут научиться соблюдать правила гигиены. Дети постарше – закаляться, заниматься спортом. Ведь самая главная ценность для человека — это его здоровье. Постарайтесь научить детей следить за своим здоровьем и вести здоровый образ жизни, а помогут вам в этом наши книги.

В списке литературы по здоровому образу жизни подобраны книги для детей разного возраста. Литература в каждом разделе расположена в алфавитном порядке.

Содержание

Для детей дошкольного и младшего школьного возраста.....	3
Для детей среднего и старшего школьного возраста	6

Для дошкольного и младшего школьного возраста



Будь здоров, малыш! : [пер. с фр.]. - Москва : Росмэн : Росмэн-пресс, 2009. - 26 с. : цв. ил. - (Первая энциклопедия малыша).

Иллюстрированная энциклопедия, посвященная здоровому образу жизни, помогает легко объяснить дошкольнику правила личной гигиены, правильного питания, здорового сна и медицинской помощи.

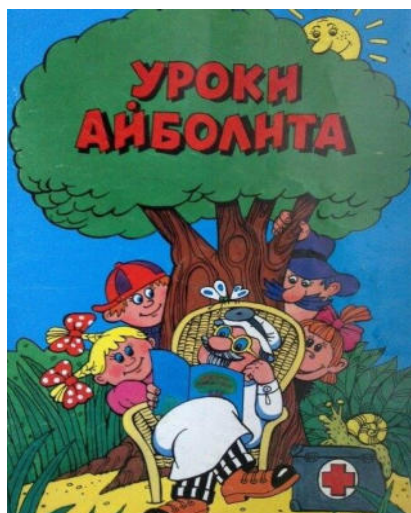
Любопытные факты, полезные советы и интересные задания помогают детям усвоить новые знания и правила поведения. Книга предназначена для чтения взрослыми детям от 3-х лет.

Баль Л.В. Букварь здоровья / Л.В. Баль. - Москва : Сфера, 2000. - 112 с. : цв. ил.

Книга в доступной форме расскажет о здоровом образе жизни.

Вы узнаете о том, что такое здоровье, и как его беречь. Как правильно соблюдать режим дня, личную гигиену, закаляться, заниматься спортом, следить за своим слухом и зрением. А также познакомитесь с правилами поведения на улице и дома.

Пособие предназначено для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста.



Зайцев Г.К. Уроки Айболита. Расти здоровым / Г. К. Зайцев. - Санкт-Петербург : Детство-пресс, 2006. - 40 с. : ил.

Книга состоит из 10 уроков. Каждый урок знакомит с правилами гигиены.

Как беречь зрение и слух, почему нужно дружить с водой, как сохранить зубы здоровыми,

как правильно питаться. Книга предназначена для учащихся младших классов, а также для семейного чтения.



Зубные монстры. Что они делают у меня во рту? / история доктора Рейко и Сайако Учида в иллюстрациях Евы Тарле ; пересказ Н. Гузеевой. - Челябинск : Аркаим, 2010. - 29 с. : цв. ил.

Как приучить ребёнка чистить зубки и сделать так, чтобы он перестал бояться зубного врача? Ответы на эти вопросы вы найдете в книге доктора Рейко. Автор вот уже более 20 лет рассказывает своим маленьким пациентам историю о зубных монстрах - о том, что происходит, если не ухаживать за зубами.

Книга будет полезна детям дошкольного возраста.

Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи / В.А. Крутецкая. – Санкт-Петербург : Литера, 2010. - 63 с. - (Начальная школа).

Взрослые всегда волнуются за ребёнка, когда он остаётся один дома или выходит один на улицу.

В книге содержится полезная информация об оказании первой медицинской помощи при травмах и несчастных случаях. Рассказывается об опасности вредных привычек и о том, как нужно себя вести, чтобы не произошел несчастный случай.

Книга будет интересна и полезна детям младшего школьного возраста.





Семенова И.И. Учись быть здоровым, или Как стать неболейкой / И. Семенова. - Москва : Педагогика, 1989. - 175 с. : ил.

Эта книга предлагает детям отправиться в путешествие за Здоровьем. Она состоит из приключенческих рассказов. Главные герои Петя и Антон попадают в разные ситуации, которые учат их осторожности и вниманию к своему здоровью.

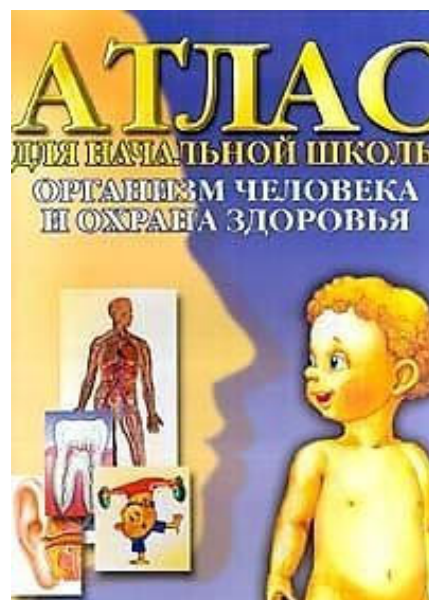
Выполняя несложные задания из книги, ребёнок освоит основные правила гигиены, получит советы по организации режима дня и питания.

Для совместного чтения родителей с детьми.

Организм человека и охрана здоровья : атлас для начальной школы. – Санкт-Петербург : Нева; Москва: ОЛМА-пресс, 2000. - 30 с. : ил.

Доступная и познавательная книга о здоровье человека и его организме.

Что значит физический труд и физкультура в жизни человека? Почему необходимо заботиться о гигиене, правильно питаться и уметь ухаживать за зубами? Как устроено сердце, и как его тренировать? Ответы на эти и многие другие вопросы вы найдёте в этом атласе. Книга содержит много интересных фактов и примеров из жизни.

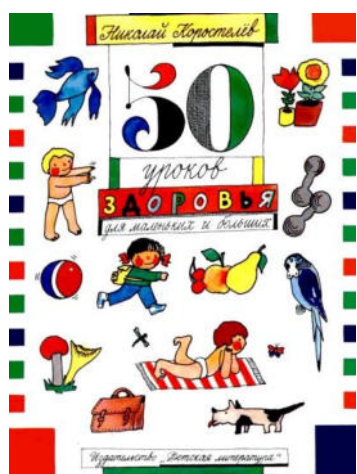


Сказка о вкусных и здоровых витаминах / художник А. Коломацкий. - Москва : Журнал Mass media, 1994. - 127 с. : цв. ил. - (Скажи мне, почему).

Сказка о Витаминчике, который был небольшого роста и никогда не болел. Витаминчик очень любил работать, особенно в саду и огороде. У не-

го была любимая книга «Приключения Чиполлино». И однажды ему приснился сон....

А о чём был его сон вы узнаете, если прочитаете книгу.



Коростелев Н.В. 50 уроков здоровья для малышей и больших : рассказы / Н.В. Коростелев ; художник В. Левинсон. - Москва : Детская литература, 1991. - 111 с. : ил. - (Библиотечная серия).

Перед вами учебник здоровья. Он состоит из пятидесяти уроков. Учебник расскажет детям как правильно сидеть на уроках, какая у человека бывает память, насколько важно вести активный образ жизни.

А ещё из учебника ребята узнают, как правильно питаться и познакомиться с правилами безопасности на улице, природе и дома. После каждого урока можно выполнить задание. А помочь в этом могут родители, бабушки и дедушки, старшие братья и сёстры, друзья и одноклассники.

Для среднего и старшего школьного возраста

Апарин В.Е. Еще раз о пользе ходьбы босиком / В.Е. Апарин, В.В. Крылов, З.Е. Крылова. - Москва : Физкультура и спорт, 1984. - 41 с. : ил. - (Физкультура и здоровье).

Автор знакомит читателей с одной из методик закаливания - ходьбе босиком, рассказывает об истории ходьбы, механизмах закаливания, о пользе и целебных свойствах этого спорта.

В книге предоставлен план закаливания на год и рекомендации самоконтроля.

Книга будет интересна и полезна родителям и детям старшего школьного возраста.





Бег для всех : сборник / сост. А. К. Шедченко. - Москва : Физкультура и спорт, 1984. - 112 с.

Бег — это жизнь! Благодаря бегу человек может не только стать знаменитым спортсменом, но и излечить свой организм, укрепить здоровье. Эта книга научит вас правильному бегу и полезной ходьбе. Познакомит с оздоровительным бегом и нагрузками для школьников.

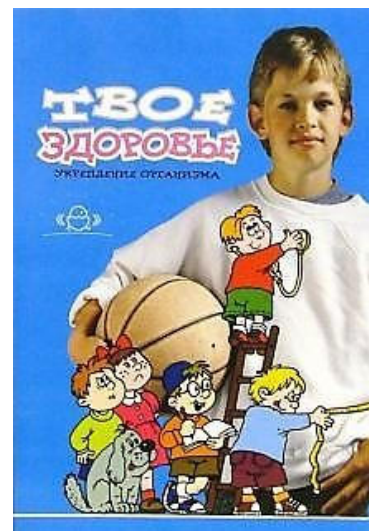
В сборник включены статьи и очерки известных учёных, медиков, тренеров, журналистов, которые дадут полезные советы и методические рекомендации любителям оздоровительного бега и ходьбы, а также поделятся личным «беговым» опытом.

Рекомендована для родителей и детей среднего и старшего школьного возраста.

Зайцев Г.К. Твое здоровье : Укрепление организма / Г.К. Зайцев, А.Г. Зайцев ; художник О.Р. Гофман. – Санкт-Петербург : Детство-Пресс, 2001. - 108 с. : ил.

В книге в доступной для подростков форме рассказывается о строении организма, причинах болезней, способах сохранения и укрепления здоровья.

Книга будет полезна всем, кого интересуют вопросы здорового образа жизни.



Спокойно Г.В. Азбука здоровья / Г.В. Спокойно, Я.Б. Промберг ; под редакцией Г.Я. Орлеана ; художник Р.С. Кузнецов. - Рига : Зинатне, 1987. - 398 с. : ил.

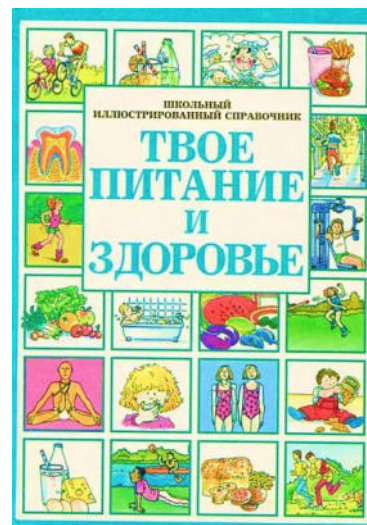
Книга посвящена здоровому образу жизни. Она познакомит с основами профилактики здоровья и гигиены, приемами оказания первой медицинской помощи. А ещё расскажет о различных за-

болеваниях, научит уходу за больными и многому другому.

Твое питание и здоровье / перевод с английского Т.Л. Шишовой . - Москва : Росмэн, 1996. - 96 с. : ил. - (Школьный иллюстрированный словарь).

Школьный справочник по правильному питанию и здоровому образу жизни. Он состоит из двух разделов «Ты и твоё питание» и «Закалка и здоровье».

Как мы питаемся? Какие полезные витамины и минеральные вещества содержатся в нашей пище? Что такое вегетарианство? Зачем нужна гимнастика? Как правильно заниматься спортом? Ответы на все эти вопросы можно найти в книге.



Основы личной гигиены. - Вологда , 2007. - 30 с.

Книга расскажет вам о личной гигиене. Гигиена как наука изучает влияние условий жизни на здоровье человека, разрабатывает меры профилактики заболеваний и условий для сохранения здоровья людей.

Из книги ребята узнают о том, как быть чистым и опрятным, следить за своей кожей, одеждой и обувью.

ЗДОРОВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ



Серия учебных пособий «Здорово быть здоровым». Москва, Просвещение. 2023г.

Цель пособия - сориентировать юношей и девушек на здоровый образ жизни.

Пособие поможет правильно формулировать жизненные и профессиональные цели, освоить технологии самооценки, тайм-менеджмента, решения конфликтов и управления эмоциями.

