



МБУК «ЦБС ЗАТО Александровск»
Городская детская библиотека



10 уроков здоровья для маленьких и больших

библиографическая памятка



Гаджиево

2025

ББК 91.9:5

Д 37

Составитель, оформление

А. А. Ласточкина, библиограф ГДБ

Ответственный за выпуск Н. Ю. Испенкова,
директор МБУК «ЦБС ЗАТО Александровск»

*Использованные в издании материалы взяты
из открытых интернет-источников*

Д 37

10 уроков здоровья для маленьких и больших :
библиографическая памятка : 6+ / МБУК «ЦБС ЗАТО
Александровск», Городская детская библиотека ;
составитель, оформление А. А. Ласточкина, библиограф
ГДБ ; ответственный за выпуск Н. Ю. Испенкова,
директор МБУК «ЦБС ЗАТО Александровск». —
Гаджиево : [б. и.], 2025. — 12 с. : ил.

ББК 91.9:5

© МБУК «ЦБС ЗАТО Александровск»,
Городская детская библиотека, 2025

Содержание

От составителя.....	4
Правильное питание.....	5
Здоровый образ жизни.....	7
Трекер привычек.....	11

От составителя

7 апреля 1948 года - день создания Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), когда был утверждён её устав. День здоровья во всём мире отмечается с 1950 года. Это событие даёт возможность ежегодно обсуждать проблемы, важные для всего человечества, непосредственно влияющие на нашу жизнь, такие как здоровье и долголетие.

Девиз Дня здоровья 2025 года:

«Здоровое начало жизни - залог благополучного будущего».

Здоровье человека, в первую очередь, зависит от него самого. Своевременная профилактика, здоровый образ жизни, ответственное отношение к себе и окружающим, выбор товаров и услуг, не наносящих вреда здоровью и окружающей среде - необходимые условия сохранения здоровья, предотвращения многих заболеваний и долголетия.

В библиографическую памятку вошли книги из фонда Городской детской библиотеки. Главная концепция пособия - свод 10 главных уроков, пройдя которые, читатель сможет расширить свой кругозор и лучше понять принципы здорового образа жизни.

Пособие состоит из нескольких разделов: правильное питание, здоровый образ жизни, трекер привычек. Материал расположен в алфавите авторов и названий книг и предназначен для широкого круга читателей: родителей, детей, учителей и всех, кто интересуется темой.

Правильное питание



Белова, В. Что бы такого съесть, чтобы... / Валерия Белова ; иллюстрации А. Волковой. – Москва : Альпина Паблишер, 2022. – 144 с. : ил.

Чтение книги поможет сформировать правильное отношение к здоровой пище и необходимые привычки питания. Издание содержит много конкретных лайфхаков, рецептов, вплоть до советов что

можно и что нельзя есть на ночь.

Кардакова, М. Я знаю, что я ем! Крупы / Мария Кардакова ; нарисовала Алина Умирова. – Москва : Альпина.Дети : Альпина Паблишер, 2024. – [31] с. : ил. – (Я знаю, что я ем).



Книга ответит на вопросы: почему некоторые продукты необходимо употреблять регулярно, а другие — в умеренных количествах. Это поможет с раннего возраста сформировать здоровые пищевые привычки.



Есть вовремя.
Перед сном нужно выдержать хотя бы два часа без еды. Приёмы пищи следует распределить так, чтобы не было перерыва больше 3-4 часов.



Кардакова, М. Я знаю, что я ем! Овощи / Мария Кардакова ; нарисовала Лиза Перельман. - Москва : Альпина.Дети : Альпина Пабlishер, 2024. - 31 с. : ил. - (Я знаю, что я ем).

Из книги вы узнаете, какие бывают овощи, кто их выращивает, как они попадают на прилавки магазинов, чем полезны и почему их называют «здоровой пищей». Как правильно хранить и можно ли постоянно питаться картофельными чипсами или лучше выбрать морковные палочки.

Кардакова, М. Я знаю, что я ем! Фрукты / Мария Кардакова ; нарисовала Екатерина Горелова. - Москва : Альпина.Дети : Альпина Пабlishер, 2024. - 31 с. : цв. ил. - (Я знаю, что я ем).



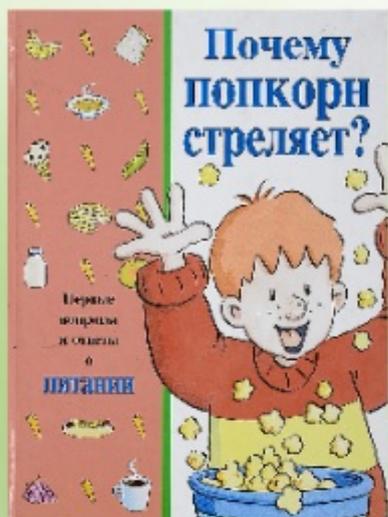
Почему на бабушкином участке есть яблоки, но нет ананасов? Ответ на этот вопрос найдёте в книге, посвящённой фруктам. Узнаете, откуда в наших магазинах появляются экзотические плоды, чем они полезны, какие животные едят только фрукты и даже как вырастить манговое дерево из косточки.

Урок 2

Спать достаточно.
Взрослому человеку нужно спать минимум 7-8 часов в сутки.

Регулярная физическая активность в ежедневный режим. Тяжёлые тренировки не обязательны: достаточно гулять в бодром темпе в течение получаса.

Урок 3



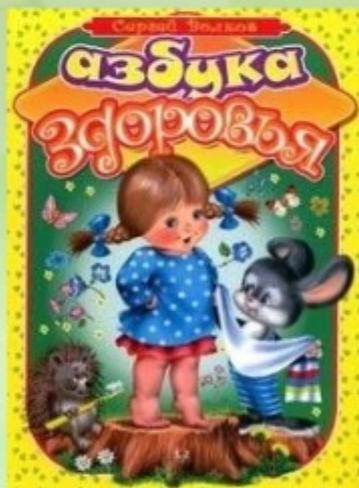
Почему попкорн стреляет? / [перевод с английского Т. Бухова]. - Москва : Кристина и К°, 1993. - 47 с. : ил. - (Первые вопросы и ответы о питании).

В издании вы найдёте ответы на вопросы о еде, её пользе и происхождении. Также узнаете, как правильно хранить продукты.

Здоровый образ жизни

Волков, С. Ю. Азбука здоровья : [стихи] / Сергей Волков ; [художник О. Боголюбова]. - Москва : Омега, 1998. - [64] с. : ил. - (Для самых маленьких).

По страницам Азбуки будут сопровождать мудрые и добрые наставники, которые помогут узнать, как устроен человеческий организм, научат кататься на коньках и лыжах, а также предостерегут от возможных опасностей, которые могут подстерегать вас дома и на улице.



Урок 4

Составить режим дня. Это поможет организовать время, работу и отдых.

Следить за гигиеной.

Тщательно мыть руки перед едой, после туалета или улицы. Душ следует принимать ежедневно, а чистить зубы — минимум дважды в день.

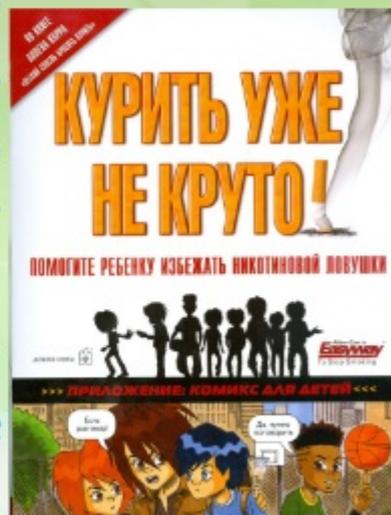


Гигиена / [ответственный редактор А. В. Евсеев ; перевод с английского М. М. Мельниковой]. - Москва : РОСМЭН, 2023. - 47 с. : ил. - (Энциклопедия для детского сада).

Книга расскажет для чего нужно соблюдать режим дня, правильно питаться и поддерживать порядок в своей комнате. А красочные иллюстрации и подробные схемы помогут научиться следить за своим здоровьем.

Карр, А. Курить уже не круто : помогите ребёнку избежать никотиновой ловушки / А. Карр, Р. Хейли ; перевод с английского И. Тарасовой. - Москва: Добрая книга, 2008. - 8 с. : ил.

Книга поможет ребёнку осознать опасность курения, сформирует правильное отношение к этой вредной привычке, научит противостоять давлению окружающих и навязчивой табачной рекламе.

**И**збавиться от вредных привычек.

Улучшение самочувствия и здоровья после отказа от алкоголя, табака и других вредных веществ стоит всех затраченных усилий.

Менять занятия.
Лучший отдых — смена деятельности.

Урок 7

Если работа связана с физическим трудом,
не стоит сразу же бросаться за ремонт и уборку.

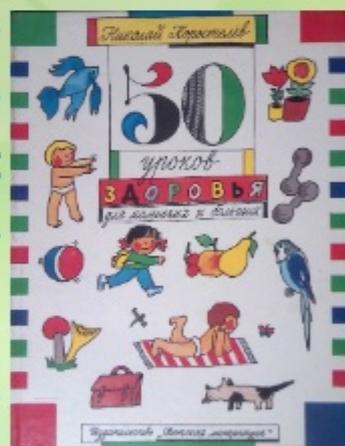


Качур, Е. Если хочешь быть здоров / Елена Качур ; иллюстрации А. Балатенышевой и А. Холодиловой. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 79 с. : ил. – (Детские энциклопедии с Чевостиком).

О здоровье нужно заботиться с детства!
Это совсем несложно, если знаешь простые правила и следуешь им каждый день.

Коростелёв, Н. 50 уроков здоровья для маленьких и больших : рассказы / Николай Коростелёв ; художник В. Левинсон. – Москва : Детская литература, 1991. – 111 с. : ил. – (Библиотечная серия).

Советы по физическому самовоспитанию, закалке, умению правильно организовать свое учебное и свободное время.



Урок 8

Регулярно проходить медосмотры.
Так можно вовремя заметить заболевания, когда их проще всего вылечить.

Пить больше воды.

Взрослому человеку нужно примерно 8 стаканов жидкости в день. Лучше заменить крепкий чай и кофе на чистую воду.

Урок 9



Попова, Т. Здоровые привычки : детская энциклопедия / Татьяна Попова ; иллюстрации Александры Дормидонтовой и Анны Фёдоровой. - Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2023. - 80 с. : ил. - (Чевостик).

Энциклопедия расскажет о полезных привычках и зачем они нужны, ответит на вопросы о правильном питании и спорте и научит заботиться о себе.

Урок 10

Поддерживать вес в пределах нормы.

И недостаток, и избыток массы отрицательно влияют на здоровье опорной и сердечно-сосудистой систем.

Здоровье — это главная ценность в жизни,
поддерживать которую можно,
соблюдая здоровый образ жизни.

ТРЕКЕР ПРИВЫЧЕК

МЕСЯЦ: _____

Позеные привычки
можно
сформировать всего
за 21 день

Привычка: _____

Привычка: _____

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
<input type="checkbox"/>													
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
<input type="checkbox"/>													
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
<input type="checkbox"/>													

Привычка: _____

Привычка: _____

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
<input type="checkbox"/>													
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
<input type="checkbox"/>													
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
<input type="checkbox"/>													

Привычка: _____

Привычка: _____

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
<input type="checkbox"/>													
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
<input type="checkbox"/>													
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
<input type="checkbox"/>													

МБУК «ЦБС ЗАТО Александровск»

184650,

Мурманская обл., г. Полярный, ул. Сивко, д. 11.

Тел., факс: +7(815-51) 71-224

E-mail: biblyzato@mail.ru

Сайт: biblyzato.murm/muzkult.ru



Городская детская библиотека

184670,

Мурманская обл., г. Гаджиево, ул. Ленина, д. 39.

Телефон для справок: +7 991 669-55-68



#насеверечитать

#насеверезить