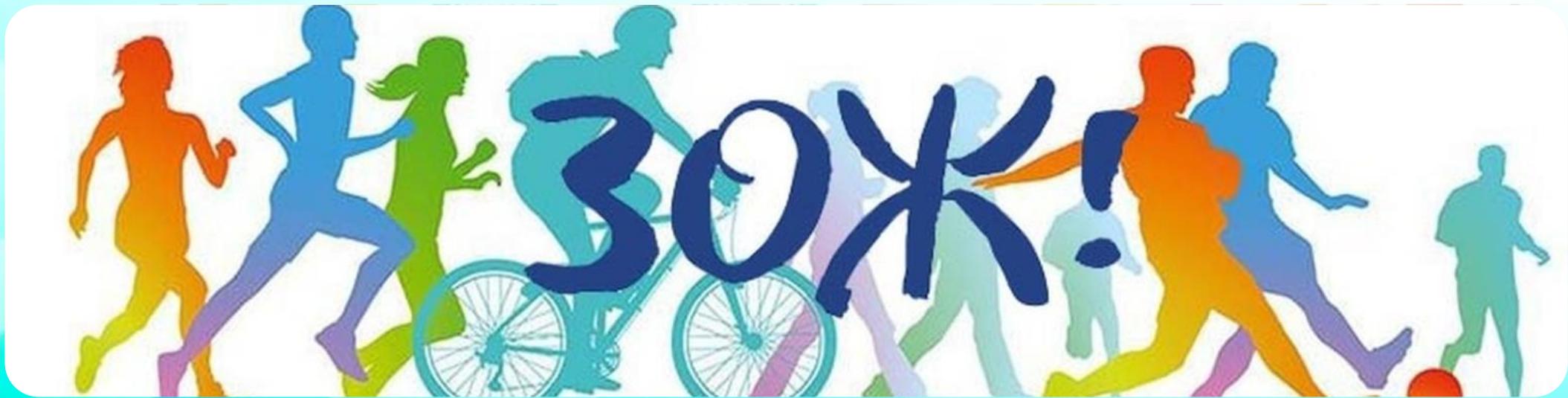


Центральная детская библиотека
МБУК «Смоленская МЦБС» МО «Смоленский район» Смоленской области

12+

«Здоровое поколение – богатство России»



Виртуальная книжная выставка о здоровом образе жизни
для читателей среднего и старшего школьного возраста

«Здоровье есть величайшее богатство человека».

Гиппократ

Быть здоровым, красивым, сильным и выносливым хотят все. А что для этого нужно делать? Всего лишь знать и выполнять правила здорового образа жизни. Познакомиться с этими правилами вы сможете, прочитав книги, представленные на нашей выставке.

Здоровье на "отлично"! : самоучитель по укреплению здоровья для детей / [Ред.-сост.: С.Н. Бердышев]. - Москва : РИПОЛ КЛАССИК, 2002. - 317, [2] с. : ил.

С помощью этого самоучителя ты узнаешь, как связаны между собой здоровье и жизнерадостность, научишься контролировать собственное тело, получив взамен ощущение легкости и свободы.





МИХАИЛ ЗАЛЕССКИЙ

СТАНЬ СИЛЬНЫМ



Залесский М. Стань сильным / Михаил Залесский; рис. В. Жигарева. - Москва : Детская литература, 1991. - 111 с. : ил. - (Знай и умеи).

Для чего нужен спорт? Какие физические тренировки позволяют стать выше ростом, выносливее, сильнее, как они укрепляют здоровье? Чем прославились знаменитые силачи? Как надо тренироваться, чтобы занятия приносили максимальную пользу? На эти и другие интересные вопросы вы найдёте ответы на страницах этой книги.

Ленюшкин, Алексей Иванович.

Мальчику - подростку / А. И. Ленюшкин, И. С. Буров. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Медицина, 1991. - 91,[4] с. : ил.; 20 см. - (Научно-популярная медицинская литература).

В книге освещены вопросы физического развития мальчиков-подростков. Уделено внимание личной гигиене: уходу за кожей, волосами, полостью рта, а также правильному питанию, половому воспитанию и борьбе с вредными привычками.



Винтовкина, Ирина Сергеевна.
Девочке - подростку / И.С. Винтовкина. - 2-е изд. -
Москва : Медицина, 1977. - 47 с. : ил.; 20 см. - (Научно-
популярная медицинская литература. Детям о
здоровье).

Настоящая брошюра освещает вопросы
гигиены девочек подросткового возраста.
Учитывая особенности развития этого
возрастного периода, изложены основные
рекомендации по укреплению и
сохранению здоровья. Девочки найдут
сведения, касающиеся личной гигиены,
гигиены питания, физического воспитания,
закаливания.



Коростелев, Николай Борисович.

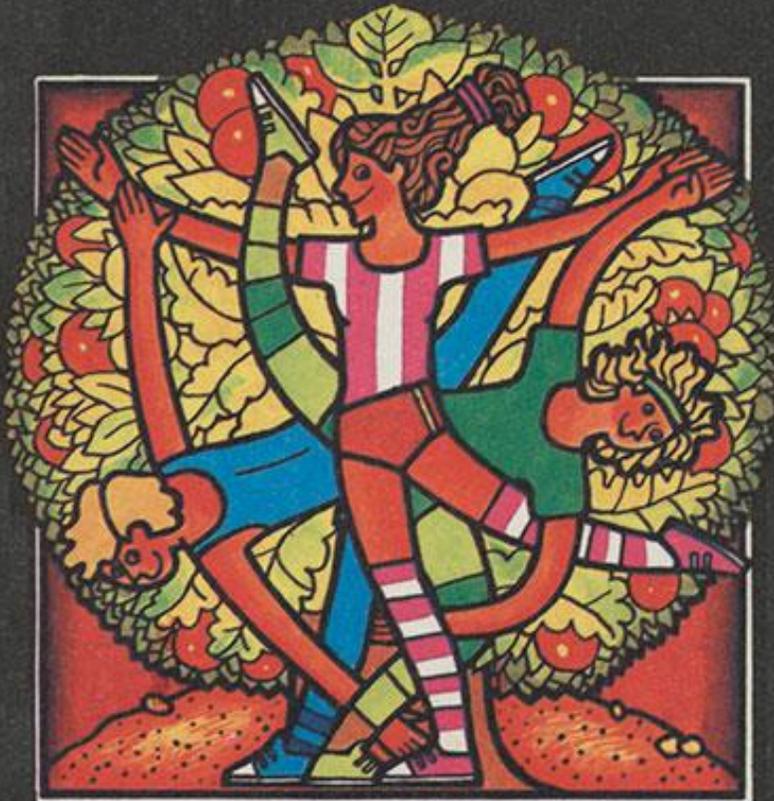
Шаг за шагом : твой календарь здоровья / Н.
Коростелев. - Москва : Мол. гвардия, 1984. -
95 с. : ил.

Проблема здоровья школьников - одна из основных в воспитании подрастающего поколения. Цель книги - дать советы каждому пионеру и школьнику по физическому самовоспитанию, закалке, умению правильно организовать свое учебное и свободное время.



ученые
ДЭ
школьники*

Ф. Г. Углов
Береги
здоровье
и честь
смолоду



Углов, Федор Григорьевич.

Береги здоровье и честь смолоду / Ф. Г. Углов. -
Москва : Педагогика, 1988. - 142,[2] с. : ил.

В книге известного советского ученого, академика АМН СССР Ф.Г. Углова рассказывается об основных принципах здорового образа жизни, значении физической культуры для гармоничного развития человека. Школьники узнают о том, как укреплять здоровье, избегать вредных привычек.

Литвинов, Евгений Николаевич.

Как стать сильным и выносливым : книга для учащихся / Е. Н. Литвинов, Л. Е. Любомирский, Г. Б. Мейксон. - Кишинев : Лумина, 1987. - 63,[1] с. : ил.

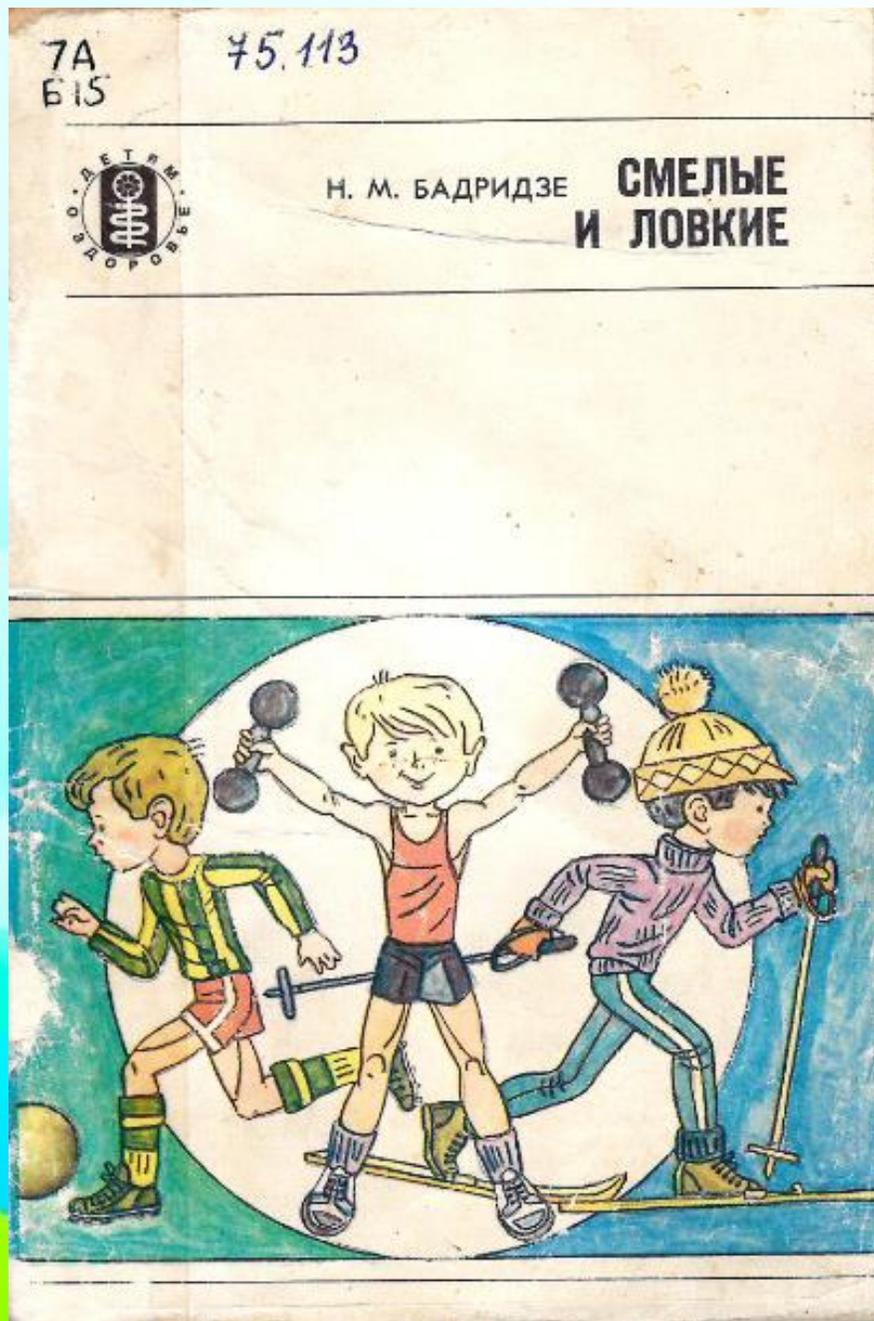
Волнующие школьников вопросы физического совершенства, практические пути к их реализации, специальные комплексы упражнений, способствующие развитию силы и выносливости,- эти и другие вопросы привлекут внимание учащихся. Советы юным физкультурникам, приобщающимся к миру спорта, окажут несомненную помощь в деле воспитания гармонически развитой личности.

Е.Н.ЛИТВИНОВ,
Л.Е.ЛЮБОМИРСКИЙ,
Г.Б.МЕЙКСОН

Как стать сильным и выносливым

СПОРТ В ТВОЕЙ ЖИЗНИ





Бадридзе, Нателла Михайловна.

Смелые и ловкие [Текст] / Н.М. Бадридзе. - Москва : Медицина, 1977. - 72 с. : ил.; 20 см. - (Научно-популярная медицинская литература. Детям о здоровье).

В книге рассказывается о значении физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья, о личной гигиене, закаливании, питании, о предупреждении некоторых заболеваний, первой помощи при несчастных случаях. Большое внимание автор уделяет утренней гигиенической гимнастике.

Спасибо за внимание!
Читайте на здоровье!