

Быть здоровыми, красивыми, полными сил хотят и взрослые и дети. А что для этого нужно делать? Всего лишь знать и выполнять правила здорового образа жизни.

Что же это такое – **здоровый образ жизни?**

Это действия, нацеленные на укрепление здоровья и нравственного развития ребенка. ЗОЖ помогает выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками.

Правила здорового образа жизни



Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит прожить долгую и полную радостей жизнь.



Здоровый образ жизни / ГКУК ЧОДБ ;
информационно-библиографический отдел ;
сост. И. В. Вагнер ; ред. Е. В. Караваева. –
Челябинск, 2023. – 2 с. : ил.

*Иллюстрации из открытых источников
интернета.*

Челябинская областная детская
библиотека им. В. Маяковского
Информационно–
библиографический отдел



Челябинск, 2023

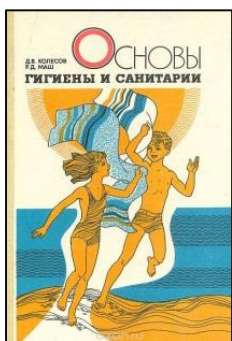


Лоу, Ф. Все о моем здоровье. Как правильно и вкусно питаться, чтобы быть здоровым, умным и красивым / Ф. Лоу ; художники Р. Ван Вик,

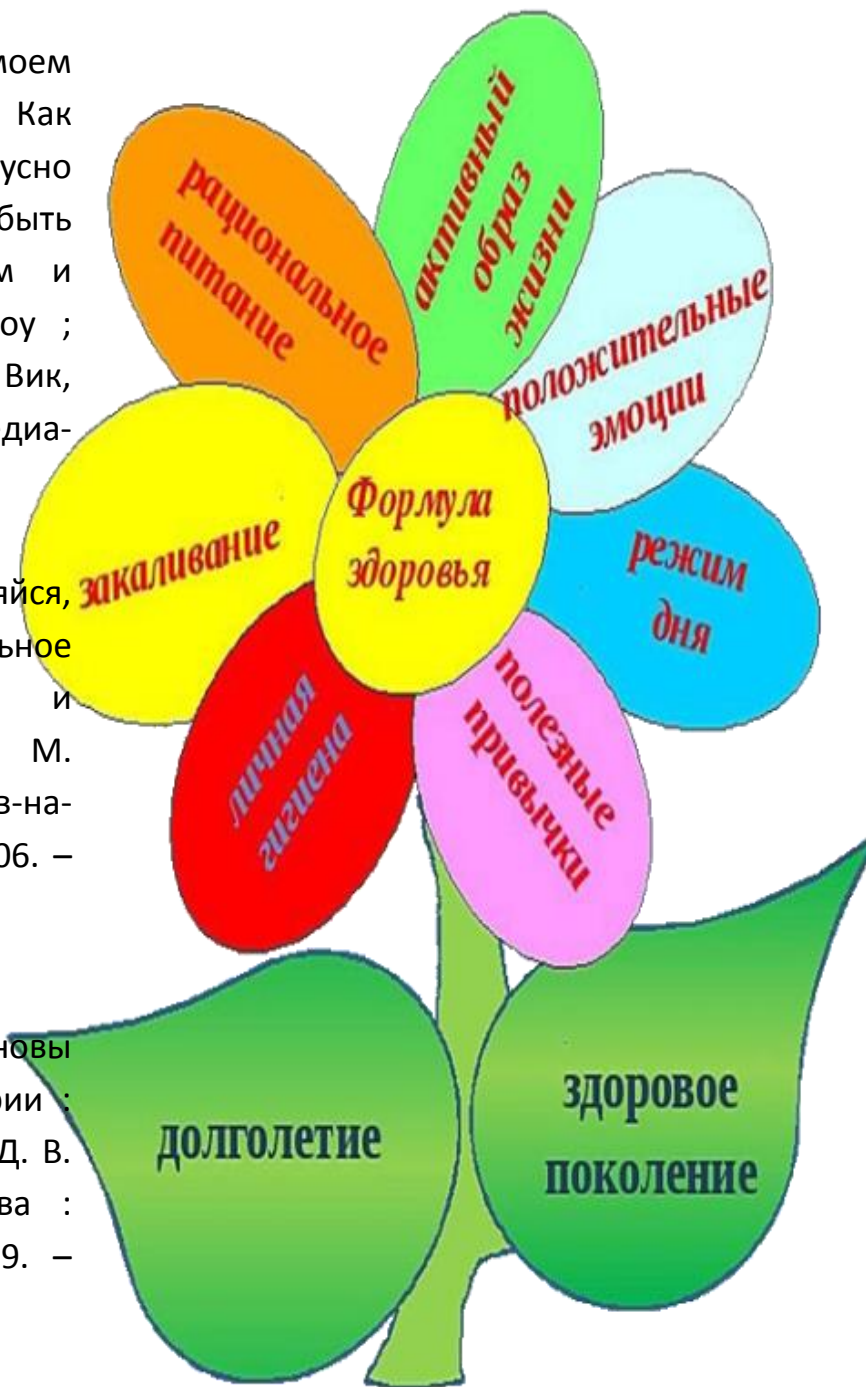
Л. Грей. – Москва : Клевер-Медиа-Групп, 2013. – 48 с.



Буров, М. Закаляйся, как сталь. Правильное закаливание и моржевание / М. Буров. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 222 с.



Колесов, Д. Основы гигиены и санитарии : учебное пособие / Д. В. Колесов. – Москва : Просвещение, 1989. – 192 с.



Энциклопедия для детей Т. 20 : Спорт / ред. В. Володин. – Москва : Аванта+, 2001. – 624 с.



Шаб, Л. Даем отпор грусти и депрессии : рабочая тетрадь / Л. Шаб ; [перевод с английского В. Горохова]. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2021. – 213 с.



Семенова, И. Учусь быть здоровым, или Как стать Неболейкой / И. Семенова. – Москва : Педагогика, 1989. – 175 с.



Остапчук, О. Скажи жизни "Да" / О. Остапчук. – Москва : Аргументы и факты, 2007. – 56 с.