

ГКУК «Челябинская областная детская библиотека им. В. Маяковского»
Информационно-библиографический отдел
Отдел обслуживания старших школьников

Ориентир

Наши читатели рекомендуют:

Что читают в ЧОДБ?

новинки декабря



2023

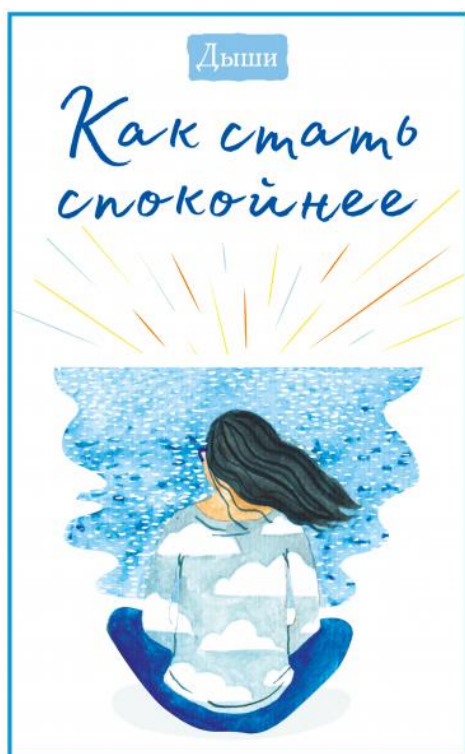
Рассказываем, какие книги пользовались наибольшим успехом у читателей Челябинской областной детской библиотеки им. В. Маяковского в 2023 году.

Серия «Дыши» для подростков и взрослых – книги, посвященные развитию осознанности, знакомству с собой, выработке стрессоустойчивости. Книги созданы в виде блокнотов и подсказывают оригинальные решения для создания своего собственного блокнота или дневника.

Благодаря ироничному подходу и красивым иллюстрациям выполнение упражнений приносит радость и удовольствие. Авторы блокнотов – создатели популярного британского журнала Breathe, миссия которого привести читателей к гармоничной и здоровой жизни, помочь им найти время на себя.

На основе материалов о медитации, йоге, релаксации и осознанности были написаны рекомендации и упражнения для этой серии блокнотов. В них вы найдете полезные советы для тела и души, творческие задания, вдохновляющие цитаты и списки для заполнения.

Все книги находятся в отделе обслуживания старших школьников.



Как стать спокойнее : [для среднего школьного возраста / перевод с английского Татьяны Землеруб]. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2021. – 128 с. : цв. ил.; 20 см. – (Дыши). – Пер.изд.: Be Calm. Be Your Best Self Every Day.

О книге

Быть подростком тяжело: жизнь полна драм и неожиданных поворотов, ссор с друзьями и непонимания. Когда приходится туго, наваливаются проблемы, появляется чувство паники. Это мозг посылает тебе сигнал, что организм находится в стрессе, и такое состояние влияет на все: способность запоминать информацию, концентрироваться, а иногда даже заставляет тебя

злиться или грустить.

Разные люди справляются со стрессом по-разному. Мы надеемся, что ты найдешь собственный уникальный способ, дашь себе шанс стать собой и раскрыть свои блестящие способности.

Спокойствие и вера в себя!

Эта книга поможет подростку успокоиться и разобраться в себе. Она научит читателя простым, но эффективным способам сократить уровень стресса в жизни: сделать свою комнату уютнее, научиться избегать негатива в сети, найти творческое хобби или заняться йогой. Кроме того, книга содержит методики, которые помогут запоминать новую информацию, советы о том, как корректно отстаивать свою точку зрения в конфликтах и спорах, а также техники, которые помогут справиться со стрессом и тревожностью.

Фишки книги

Красивые иллюстрации, лаконичный дизайн

Простой стиль изложения

Много конкретных рекомендаций

Увлекательные творческие упражнения

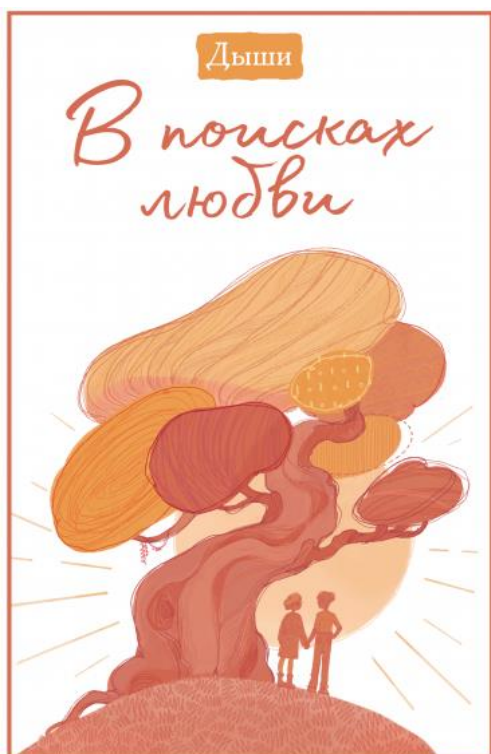
Как читать книгу

Каждая глава – это сборник полезных советов и упражнений, посвященных конкретной проблеме или ситуации. Можно прочитать всю книгу от начала до конца, а можно читать выборочно то, что нужно вам именно сейчас.

Для кого эта книга

Для подростков от 12 лет, которые хотят справиться со стрессом и сделать свою жизнь легче и уютнее.

Для родителей, которые хотят помочь детям облегчить переходный возраст и поддержать их.



Микош, Клаус. В поисках любви :
[для среднего школьного возраста] / Клаус Микош ; иллюстрации Кейт Честертон ; [перевод с английского В. Горохова]. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2021. – 123, [3] с. : цв. ил.; 22. – (Дыши). – Пер.изд.: The Little Buddha: Looking For Love / Mikosch, Claus.

О книге

Перед вами красивый и универсальный рассказ о потребности человека любить и быть любимым.

Странное чувство любовь. Все только и говорят о ней, но, кажется, она по-прежнему остается для многих тайной. Одних она толкает на подвиги, других – на творчество, третьих – на безумства. Во имя любви совершаются прекрасные поступки, но порой под ее маской прячутся жадность, страх или одиночество. А иногда кажется, что каждый человек подразумевает под этим словом что-то свое, из-за чего нам бывает сложно услышать друг друга. Что же такое настоящая любовь и где ее встретить?

Эта книга поможет понять:

- как проявляется наша любовь к разным людям;
- почему иногда мы не можем разобраться в своих чувствах;
- какие слова и поступки помогают нам выразить любовь;
- почему любить себя – это необходимость, а не эгоизм.

Отправляйтесь в путешествие вместе с главным героем книги. Вы встретите самых разных людей и узнаете много интересных историй. А выполняя творческие задания, выясните кое-что новое и о себе.

Как читать книгу

Сама книга – это легко и приятно написанная философская притча. После каждой главы авторы добавили вопросы и задания, которые помогут читателю осмыслить текст, разобраться в своих эмоциях, больше узнать о себе и своих чувствах.

Для кого эта книга

Для подростков от 12 лет, которые интересуются темой осознанности, хотят больше узнать о любви, лучше понять себя и свои чувства.



Ирвинг, Люси. Как приручить демонов : [злословие, избегание, бессонница, зависть, тревожность ...и 25 других : творческие задания : блокнот] / Люси Ирвинг ; перевод с английского Валерии Башкировой. – 2-е издание. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2020. – 127 с. : цв. ил.; 22 см. – (Дыши). – Пер.изд.: Exercise Your Demons / Irving, Lucy.

О книге

В мире, который вращается все быстрее и не обязательно в том направлении, на которое вы надеялись, легко оказаться жертвой ваших личных демонов. Они скрываются за каждым углом – демоны отчаяния и уныния, гнева и раздражения, зависти и сожаления. Эта книга не требует от вас изгонять своих демонов. Вместо этого она предлагает познакомиться с ними и тренировать их: визуализировать, понимать, принимать и в конечном счете превращать их в более управляемых существ, мурлычащих и жаждущих заботы.

Наполненный творческими упражнениями и проектами, а также позитивными медитациями и метафорами, это самый забавный путеводитель по привнесению осознанности в повседневную жизнь.

Милые отъявленные монстры – Избегания, Уныния, Трудоголизма, Напрасного Сожаления, Голодной Злости (и еще 25 не менее очаровательных персонажей) – покорили всю редакцию МИФа! Познакомившись с такими созданиями и посмотрев им в глаза, вы больше не будете корить себя за неделанные дела, несдержанные слезы и упущенные возможности. Вы научитесь действовать в согласии с внутренними демонами, которые превратятся в уютных домашних зверей.

Написанная и проиллюстрированная автором с очень тонким и острым чувством юмора, книга убеждает нас в том, что с собой нужно не бороться, а договариваться любя.

Для кого эта книга

Для всех, кто хочет сделать свою жизнь более осознанной и счастливой, но не чувствует уверенности в собственных силах.

Для ценителей юмора и классных иллюстраций.

Для подростков от 16 лет.

Об авторе

Люси Ирвинг – художница и иллюстратор, живущая и работающая в Брайтоне, Англия. Известна смелыми графическими работами в цифровой и скульптурной форме. Работает с темой внимательности к себе и окружающей среде.



Как стать добрее / [перевод с английского Татьяны Землеруб]. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2020. – 126, [1] с.; 22 см. – (Дыши). – Пер.изд.: Be kind.

О книге

Мы часто слышим о том, что доброта спасет мир. Но как оставаться добрым и позитивным, когда мир вокруг кажется таким несправедливым? В переходном возрасте человек остро реагирует на негатив. Проблемы дома, в школе, с друзьями, ссоры в Интернете заставляют винить во всем себя и других.

Еще один блокнот из серии «Дыши» от авторов журнала Teen Breathe посвящен доброте и затрагивает такие важные темы, как взаимное уважение, сострадание, терпимость и многообразие нашего мира. Подросток не просто узнает о том, что значит быть добрым, а научится справляться со своими эмоциями, относиться с уважением не только к другим, но и к себе, прощать и отпускать обиды. Творческие упражнения и задания помогут найти правильный подход к окружающим и взглянуть на мир с позитивом.

Как работать с этой книгой

Книгу можно читать последовательно и выполнять творческие задания по каждой теме, или же выбирать по краткому описанию в содержании наиболее интересные для себя темы.

Фишки книги:

красочность;
простой стиль изложения;
много конкретных рекомендаций;
увлекательные творческие упражнения.

Для кого эта книга

Книга предназначена для подростков в возрасте от 12 лет и старше, которые сталкиваются с проблемами переходного возраста.

Красивые жизнерадостные иллюстрации привлекут любителей стильного дизайна.



Как стать смелее / [перевод с английского Татьяны Землеруб]. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2020. – 126, [2] с. : ил.; 22 см. – (Дыши). – Пер.изд.: Be brave.

О книге

Что значит быть смелым? Смелость вовсе не означает отсутствия страха. Наоборот, смелый человек полностью осознает, чего боится, но все равно идет вперед. Когда ты боишься, есть два варианта поведения: не делать что-то, используя свой страх как отговорку, или же взять себя в руки и лицом к лицу встретиться со своими страхами.

Книга затрагивает множество актуальных проблем, таких как сплетни и кибербуллинг, принятие важных решений, признание собственных ошибок, борьба с тревожностью. Здесь можно найти полезные советы, как найти в себе силы разобраться с проблемами и совершить все то, о чем давно мечталось.

Красивые жизнерадостные иллюстрации привлекут любителей стильного дизайна.

Прочитав эту книгу, ты узнаешь, как:

- отключить внутреннего критика (или договориться с ним);
- перестать откладывать дела на потом;
- отстаивать свои интересы и говорить «нет»;
- доверять себе и принимать правильные решения.

А знаешь ли ты, что простое чтение вслух помогает нам стать сильнее, помогает обрести уверенность в себе?

«Чем больше ты читаешь, тем больше ты знаешь. Чем больше ты поймешь, тем дальше ты пойдешь» (Доктор Сьюз, «Я могу читать с закрытыми глазами»).

Читая вслух, ты гораздо больше внимания обращаешь на слова, чем при чтении про себя: задумываешься, когда сделать паузу (чтобы люди прислушались в тебе), когда ускориться (чтобы добавить напряжения), а когда заговорить громче (чтобы выделить какие-то фразы).

Фишки книги:

- красочность;
- простой стиль изложения;
- много конкретных рекомендаций;
- увлекательные творческие упражнения.

Для кого эта книга

Книга предназначена для подростков от 12 лет, которые хотят справиться с проблемами переходного возраста.

Она для тех, кто переживает, что не вписывается в компанию, сталкивается с неприятными ситуациями в школе, боится новых дел и в целом не очень уверен в себе.

ГКУК «Челябинская областная детская библиотека им. В. Маяковского»
Информационно-библиографический отдел
Отдел обслуживания старших школьников

Челябинск Наш адрес: г. Челябинск, ул. Энгельса, 61

Понедельник-пятница - 09:00-18:00;
суббота - выходной;
Воскресенье 10:00-18:00.



Материал подготовлен информационно-библиографическим отделом
Моковая Татьяна Николаевна
chodb-info@yandex.ru

Группа Вконтакте: <https://vk.com/chodb>

Сайт ЧОДБ: <https://www.chodb.ru/>