

GREEN

건강한 삶



흥선권역 공립 작은도서관 4월 사서컬렉션

흥선동 작은도서관

사서 박연정

이 달의 주제도서

소장도서관: 흥선동작은도서관



나는 매일 더 가벼워지고 있습니다

손리사 지음

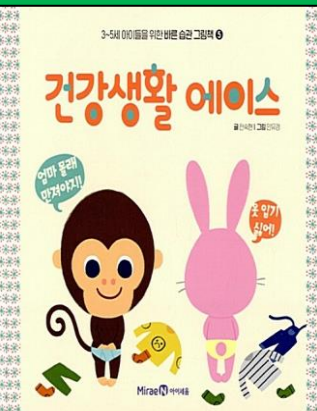
포르체

2023

청구기호

AD 593.5 ㅅ452ㄴ

건강 인플루언서 손리사의 지속 가능한 다이어트 에세이. 저자가 실제로 3년 동안 68kg을 뺀 과정이 담겨 있습니다. 건강한 식단에 익숙해지는 법, 무리하지 않고 운동량을 늘리는 법 등 일상 속에서 살이 빠지는 습관을 제시한다. 하지만 이 책이 알려주는 것은 단순히 살을 빼기 위한 방법이 아니고, 저자가 진심으로 전하고자 하는 것은 '건강을 되찾는 방법'입니다.



건강생활 에이스

전숙현 지음

미래엔아이세움

2017

청구기호

JJ 375.1 ㅂ128ㄱ V.5

<3~5세 아이들을 위한 바른 습관 그림책> 5번째 시리즈. 건강을 위협하는 잘못된 행동과 그 결과를 보여 주고, 손발 깨끗이 씻기, 음식 골고루 먹기, 양치질하기, 일찍 자고 일찍 일어나기 등 아이들이 생활 속에서 지켜야 하는 건강 습관 9가지를 알려줍니다.



건강을 책임지는 책

채인선 지음

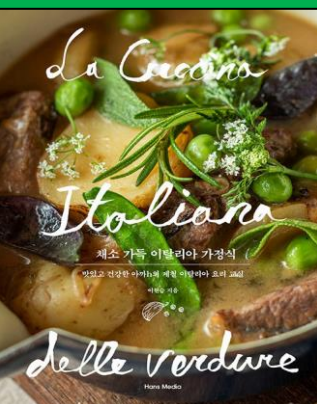
토토북

2015

청구기호

J 517.3 ㅈ176ㄱ

우리 아이들에게 건강의 소중함을 알리기 위해 기획된 책이다. 이 책에서는 건강을 위협하는 잘못된 행동을 보여 주고, 건강하고 행복한 삶을 살아가는데 필요한 올바른 건강 관리 방법을 확인하도록 한다. 건강의 가치를 알고 건강에 대한 지식을 습득하는 과정을 통해, 아이들은 스스로를 건강의 주체로 인식하고 건강의 소중함을 익히게 될 것입니다.



채소 가득 이탈리아 가정식

이현승 지음

한즈미디어

2022

청구기호

AD 594.538 ㅎ948ㄱ

인기 이탈리아 쿠킹 클래스를 운영하며 요리 연구가로 활약 중인 '아까h'가 전하는 소박하고 맛있는 이탈리아 가정식 레시피. 계절의 맛이 가득 담긴 다양한 채소와 국내산 식재료, 농장에서 수확한 신선한 작물을 듬뿍 사용하여 담백하면서도 풍부한 맛의 요리를 선보입니다. 만들기 쉽고 맛있으면서도 몸에도 좋은 저자만의 인기 이탈리아 가정식 클래스를 책으로 만나보아요.

흥선권역 공립 작은도서관 4월 사서컬렉션

가능동 작은도서관

사서 곽주나

이 달의 주제도서

소장도서관: 흥선동작은도서관



나는 매일 더 가벼워지고 있습니다

손리사 지음

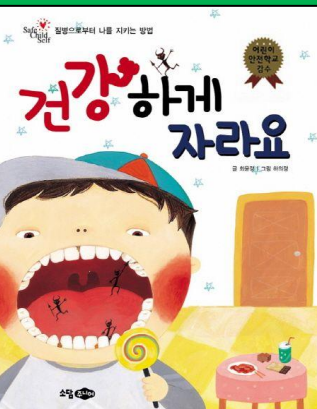
포르체

2023

청구기호

AD 593.5 ㅅ452ㄴ

건강 인플루언서 손리사의 지속 가능한 다이어트 에세이. 저자가 실제로 3년 동안 68kg을 뺀 과정이 담겨 있습니다. 건강한 식단에 익숙해지는 법, 무리하지 않고 운동량을 늘리는 법 등 일상 속에서 살이 빠지는 습관을 제시한다. 하지만 이 책이 알려주는 것은 단순히 살을 빼기 위한 방법이 아니고, 저자가 진심으로 전하고자 하는 것은 '건강을 되찾는 방법'입니다.



건강하게 자라요

최윤정 지음

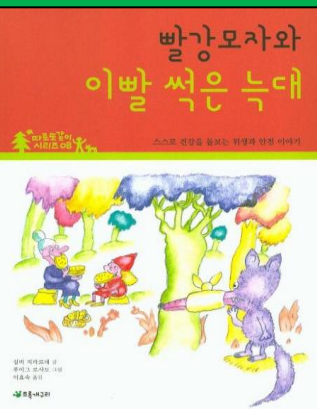
소담주니어

2012

청구기호

JJ 517.372-ㅈ592ㄱ

함박눈이 내리자 옷도 제대로 챙겨 입지 않고 나가 눈사람을 만들다 추위를 느끼는 진영이, 항상 손가락을 짹짹 빠는 민우, 애완 거북이를 만지고 샌드위치를 먹으려고 하는 서윤이 등 다양한 이야기들을 통해 아이들이 질병에 걸리지 않기 위한 위생 습관에는 어떤 것들이 있는지 질병으로부터 나를 지키는 방법에 대해 알아봅니다.



빨강모자와 이빨 썩은 늑대

실비 지라르데 지음

초록개구리

2015

청구기호

J 863-ㅈ914ㅁㅁ

호랑이에게 감기를 옮긴 맥 가족이 주사를 맞게 되고, 호기심이 지나쳐 집에서 사고를 일삼는 곰 세마리가 다쳐서 낫기까지의 과정을 이야기로 담았습니다. 자신의 건강을 위해 위생과 안전을 위해 지켜야 할 것들에 대해 알아봅니다.



50부터는 알아서 척척, 건강해지는 착한 몸은 없다.

황윤신 지음

Sb

2023

청구기호

AD 517.3-ㅎ777ㅇ

사소한 습관들이 모여 그 사람의 패턴을 만들고, 이 패턴들은 나를 건강하게 할 수도 질환에 걸리게 할 수도 있습니다. 나쁜 습관들로 인한 불편함에 익숙해지지 말고, 스트레칭 하기, 제대로 숨쉬기, 근육 운동 하기 등 생활의 변화로 즐겁고 편안한 인생을 살기 위한 연습을 지금부터 시작해 보세요.

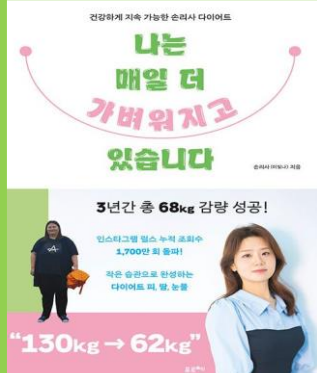
흥선권역 공립 작은도서관 4월 사서컬렉션

녹양동 작은도서관

사서 오다빈

이 달의 주제도서

소장도서관: 흥선동작은도서관



나는 매일 더 가벼워지고 있습니다

손리사 지음

포르체

2023

청구기호

AD 593.5 ㅅ452ㄴ

건강 인플루언서 손리사의 지속 가능한 다이어트 에세이. 저자가 실제로 3년 동안 68kg를 뺀 과정이 담겨 있습니다. 건강한 식단에 익숙해지는 법, 무리하지 않고 운동량을 늘리는 법 등 일상 속에서 살이 빠지는 습관을 제시한다. 하지만 이 책이 알려주는 것은 단순히 살을 빼기 위한 방법이 아니고, 저자가 진심으로 전하고자 하는 것은 '건강을 되찾는 방법'입니다.



왜 손을 씻을까요

케이더 데니스 지음

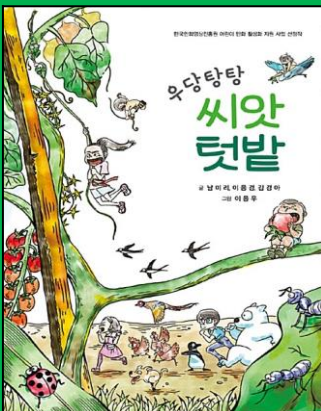
어스본코리아

2017

청구기호

JJ 375.1 ㄷ56ㅇ v.2

몸이 아픈 이유는 여러가지가 있습니다. 가장 최근엔 코로나19로 모두가 긴장하고 건강을 지키기 위해 최선을 다했지요. 이 책은 그 병을 다루진 않았지만 어린 아이들에게 바이러스나 병원체처럼 눈에 보이지 않는 병을 예방하는 가장 좋은 방법인 손씻기를 귀여운 그림과 재미있는 플랩으로 알려줍니다.



우당탕탕 씨앗 텃밭

남미리 외 지음

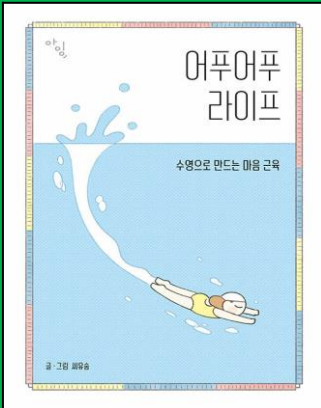
한국만화영상진흥원

2016

청구기호

J 813.8 ㄴ49ㅇ

24절기 중 봄과 여름에 관련된 절기와 함께 학교에서 텃밭을 키우는 아이들의 만화입니다. 그저 농사라는 단어만을 아는 게 아니라 거름을 주고 직접 재배하며 제철 채소를 가족들이랑 함께 먹죠. 건강을 지키는 데 있어 현대에 와선 잊기 쉬운 요소들을 새로운 경험으로 받아들이는 아이들의 만화로 읽어볼 수 있습니다.



어푸어푸 라이프

씨유송 지음

샘터사

2023

청구기호

AD 818 ㅅ998ㅇ

막연히 수영이 해보고 싶다, 란 마음을 가진 사람이라면 이 책은 그 마음을 행동까지 옮길 수 있는 즐거운 동기부여를 선사할 것입니다. 간단히 수영장에서 해야 하는 일, 수영장에서 일어나는 즐거운 일을 귀여운 그림으로 이루어진 만화와 덧붙이는 작가의 말에서 수영으로 하여금 몸의 체력만이 아닌, 마음의 체력을 기르며성장하는 모습을 볼 수 있습니다.