

HÁBITOS SALUDABLES

La salud implica un estado de bienestar, físico, mental y social. Se trata de un concepto que va mucho más allá de la ausencia de enfermedad.

Esta selección de lecturas nos habla del deporte como vía de desarrollo personal, pero también de **honestidad y respeto** en el campo de juego; nos habla de la importancia de mantener hábitos adecuados de **alimentación**, pero también de la **presión social** y la cuestionabilidad de los cánones de belleza actuales; del uso sensato de las **herramientas tecnológicas**.

En definitiva, realidades cotidianas de los niños y adolescentes tratando de mostrar y analizar desde los libros actitudes que mejoran la salud en todos sus ámbitos.



INFANTIL

3 años



Un día con Luis y Lula
178726

Un libro interactivo sobre los primeros hábitos con el que los niños descubrirán sorpresas en cada página.



Un plato de blandibú
22117

Un cuento que aborda el tema de la alimentación sana y variada de una forma amena y divertida.

4 años



Antes de tragar hay que masticar
178727

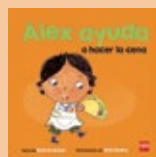
Un texto en rima que explica a los niños por qué es necesario masticar la comida antes de tragarla.



Cosas que me gustan de ir a dormir
132229

Un libro sobre la importancia del sueño y el descanso desde un punto de vista positivo.

5 años



Álex ayuda a hacer la cena
152089

Un relato que anima a colaborar en las tareas domésticas y disfrutar de la alegría de los momentos en familia.



Olivia no quiere bañarse
22427

Un cuento que hace ver a los niños que es mejor bañarse y peinarse todos los días.

PRIMARIA

1º de Primaria



Pupi quiere ser futbolista
159982

Un relato que demuestra que la verdadera amistad consiste en aceptar a las personas tal y como son.



Papá está conectado
173484

Un cuento sobre cómo pueden afectar las nuevas tecnologías a la vida familiar.

2º de Primaria



Cinco ovejitas y Azul
172908

Dos divertidas historias llenas de ovejas, hábitos de sueño, humor e imaginación.



Versos de deportes
159776

Un álbum ilustrado con divertidos poemas sobre diferentes deportes, como el esquí, el montañismo o la natación.

3º de Primaria



Rita, tenista
178681

Un libro sobre las aficiones y los sueños, que demuestra que la clave del éxito consiste en disfrutar con lo que hacemos.



Todo lo que necesitas saber sobre el cuerpo humano
135910

Una enciclopedia científica sobre la salud, la alimentación, las enfermedades y el cuidado del cuerpo humano.

4º de Primaria



El niño del carrito
159799

Un ejemplo de superación personal para afrontar los miedos y aprender a ser feliz.



23 ideas para ser un eco-héroe
174484

Un conjunto de actividades y trucos para cuidarte a ti y al planeta de la forma más creativa.

5º de Primaria



Color azul enemigo
178676

Una aventura de la pandilla de la Lupa que profundiza en las consecuencias de la adicción a los videojuegos.



Enciclopedia de los deportes
137270

Una guía con claves y curiosidades sobre más de 80 deportes.

6º de Primaria



Kulanjango. El viaje del águila
172775

Un ejemplo de amistad, de superación personal y de cómo luchar por un mundo mejor y más justo.



El sueño de Iván
133011

Un relato sobre la confianza en uno mismo, el espíritu de superación y el juego limpio.

SECUNDARIA

1º de ESO



No nos lies
150234

Una cámara, cinco amigos, un programa sobre alimentación saludable, y la doble cara de la fama y la televisión.



Guía de supervivencia para adictos a las pantallas
173027

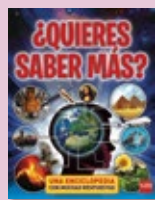
Un manual para hacer un uso sano de las nuevas tecnologías.

2º de ESO



Sobre fondo azul
172964

Una novela realista de gran profundidad psicológica sobre la presión y el estrés de la competición deportiva.



¿Quieres saber más?
159114

Una guía llena de fotos, explicaciones y curiosidades sobre el cuerpo humano, la ciencia, la tecnología, etc.

3º de ESO



Nadar o morir
159836

La historia de alguien que huye de los que le hacen la vida imposible, de su pasado y de aquello que pasó por su culpa.



Te comerás el mundo
116281

Un retrato de la anorexia y una invitación a apostar por la verdadera amistad y la confianza en uno mismo.

4º de ESO



Dímelo con los ojos
150250

Una reflexión sobre la bulimia y sobre cómo mirar más allá de uno mismo al trabajar en un campamento de niños autistas.



Hola desde 2030
180778

Un libro de divulgación y una interesante visión futurista sobre los asuntos más relevantes del mundo actual.

BACHILLERATO

1º de Bachillerato



Héroe a mi pesar
159841

Una novela realista que aborda con humor los problemas cotidianos de los adolescentes: la crisis de identidad, la presión social, la anorexia, etc.



Campos de fresas
180979

Una estremecedora historia sobre las drogas y muchos otros peligros que acechan a los jóvenes de hoy día. Todo un clásico de Jordi Sierra i Fabra.

2º de Bachillerato



Las siete muertes del gato
167980

Siete puntos de vista complementarios que encierran una profunda reflexión sobre el alcoholismo y la importancia de ser uno mismo para no dejarse arrastrar por el entorno.



Perdido
154009

Un libro que explora la autoestima, las adicciones y los diferentes sentimientos que afloran cuando pasamos por una depresión emocional.

¡Nueva sección dentro de LITERATURASM.COM!

Aulas lectoras

Un espacio dedicado al fomento de la lectura en los centros.

Puedes encontrar información sobre proyectos lectores, descargar recursos, leer artículos de actualidad...

Con propuestas de animación a la lectura y un buscador para acceder a todos los temas que te interesan.

