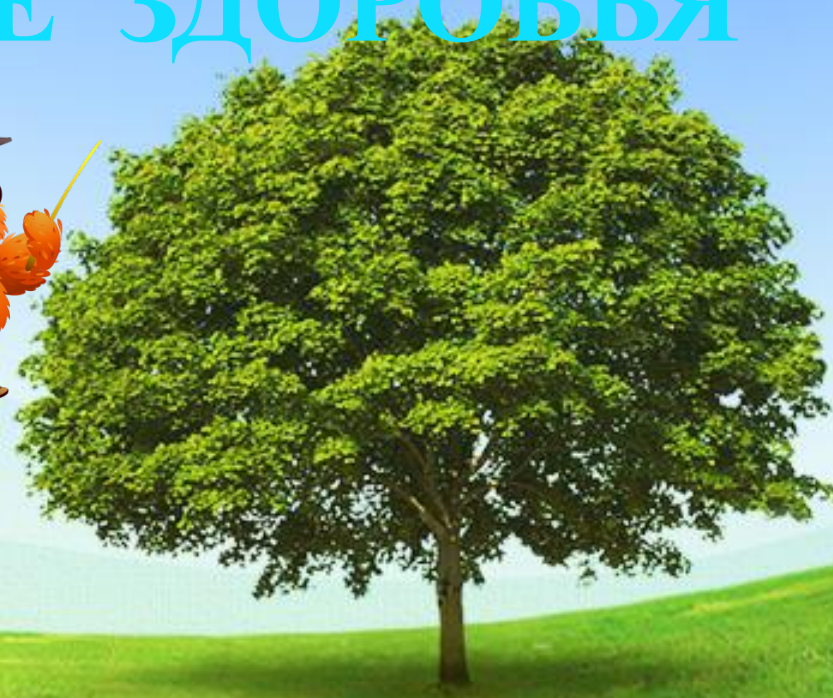


Муниципальное бюджетное учреждение
культуры
«Централизованная сеть детских библиотек г.
Брянска»
Детская библиотека № 7

СЛАГАЕМЫЕ ЗДОРОВЬЯ





**Деньги потерял – ничего не потерял,
время потерял – много потерял,
здоровье потерял – всё потерял.**







СОБЛЮДЕНИЕ
РЕЖИМА ДНЯ



ЗДОРОВЬЕ





***Примерный режим дня
для обучающихся первой смены.***

7.00	-подъем
7.00-7.15	-туалет, гимнастика, закаливающие процедуры
7.15-7.25	-первый завтрак
7.25-7.30	-сборы
7.30-8.00	-дорога в школу
8.00-13.00	-занятия в школе
13.00-13.30	-дорога домой
13.30-14.00	-обед
14.30-16.00	-отдых, пребывание на свежем воздухе, прогулка
16.00-16.15	-полдник
16.15-18.15	-приготовление уроков
18.15-19.00	-помощь по дому, чтение
19.00-19.20	-ужин
19.20-21.00	-свободное время
21.00-21.30	-подготовка ко сну, гигиенические мероприятия
21.30-7.00	-сон

***Примерный режим дня
для обучающихся второй смены.***

7.00	-подъем
7.00-7.20	-туалет, гимнастика, закаливающие процедуры
7.20-7.30	-первый завтрак
7.30-8.30	-помощь по дому
8.30-8.50	-второй завтрак
8.50-11.00	-приготовление уроков
11.00-12.30	-отдых, пребывание на свежем воздухе, прогулка
12.30-13.00	-обед
13.00-13.30	-дорога в школу
13.30-18.00	-занятия в школе
18.00-18.30	-дорога домой
18.30-19.00	-свободное время
19.00-19.20	-ужин
19.20-21.00	-свободное время, чтение
21.00-21.30	-подготовка ко сну, гигиенические мероприятия
21.30-7.00	-сон



СОБЛЮДЕНИЕ
РЕЖИМА ДНЯ

РАЦИОНАЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ

ЗДОРОВЬЕ



Полезные продукты

Неполезные продукты







Выбирая товар с пищевыми добавками, смотрите, разрешены ли они Минздравом РК

Список разрешенных добавок смотрите в таблице:

Красители	Консерванты	Антиокислители, регуляторы кислотности	Загустители, стабилизаторы, эмульгаторы
E100, E101, E102, E103 , E104, E107, E110, E120 , E122, E124 , E128, E129, E131, E132 , E133, E140, E141, E142 , E143, E150a, E150b, E150c, E150d, E151, E152, E153 , E155, E160a, E160b , E160c, E160d, E160e, E160f, E161a, E161b, E161c, E161d, E161e, E161f, E161g, E162, E163, E170, E171, E172, E174, E175, E181, E182	E200, E201, E202, E203, E209, E210, E211 , E212, E213, E214, E215 , E218, E219, E220, E221, E222 , E223, E224, E225, E226 , E227, E228, E230 , E231, E232 , E234, E235, E236, E237, E238, E239 , E241, E242, E249, E250, E251 , E252 , E260, E261, E262, E263, E264, E265, E266, E270, E280, E281, E282, E283, E290, E296, E297	E300, E301, E302, E303, E304, E305, E306, E307, E308, E309, E310, E311 , E312 , E314, E315, E316, E317, E318, E319, E320 , E321, E322 , E323, E325, E326, E327, E328, E329, E330, E331, E332, E333, E334, E335, E336, E337, E338, E339, E340, E341 , E342, E343, E345, E349, E350, E351, E352, E353, E354, E355, E356, E357, E359, E363, E365, E366, E367, E368, E375, E380, E381, E383, E384, E385, E386, E387, E391	E400, E401, E402, E403, E404, E405, E406, E407 , E407a, E409, E410, E411, E412, E413, E414, E415, E416, E417, E418, E419, E420, E421, E422, E425, E430, E431, E432, E433, E434, E435, E436, E440, E442, E444, E445, E446, E450 , E451, E452, E459, E460, E461, E462, E463 , E464, E465, E466 , E467, E468, E469, E470, E471, E472a, E472b, E472c, E472d, E472e, E472f, E472g, E473, E474, E475, E476, E477, E478, E479, E480, E481, E482, E483, E484, E491, E492, E493, E494, E495, E496

* Согласно СанПиН 2.3.2.1078-01, данным JECFA ФАО/ВОЗ.

Добавки, отмеченные красным шрифтом, не рекомендуются для ежедневного употребления



СОБЛЮДЕНИЕ
РЕЖИМА ДНЯ

РАЦИОНАЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ

ЗДОРОВЬЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ







СОБЛЮДЕНИЕ
РЕЖИМА ДНЯ



РАЦИОНАЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ



ЗДОРОВЬЕ

ЗАКАЛИВАНИЕ



ОТСУТСТВИЕ
ВРЕДНЫХ
ПРИВЫЧЕК



ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ





ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ

- **→** Закаливание начинайте сразу с обливания холодной водой.
- Самыми первыми средствами закаливания являются воздушные и солнечные ванны.
- Прежде чем приступать к закаливанию, нужно избавиться от микробного гнезда в виде больных зубов, насморка, кашля и т.д.
- Закаливание можно начинать после консультации с лечащим врачом.
- Обтирание водой, ванночки для рук и ног – это самые первые из закаливающих водных процедур.
- Закаливаться нужно систематически, не пропуская ни одного дня.
- Закаливание должно быть постепенным: нужно снижать температуру воды на 1 градус через каждые 2 дня.
- **→** Температуру воды можно снижать резко, например с 27 до 20 градусов.





СЛАГАЕМЫЕ ЗДОРОВЬЯ

Вот вам добрый совет,
В котором спрятан секрет
Как здоровье сохранить:
Научитесь здоровье ценить!



Спасибо за внимание!

