

Внеклассное мероприятие



МБОУ СОШ №24

Им.И.И.Вехова



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



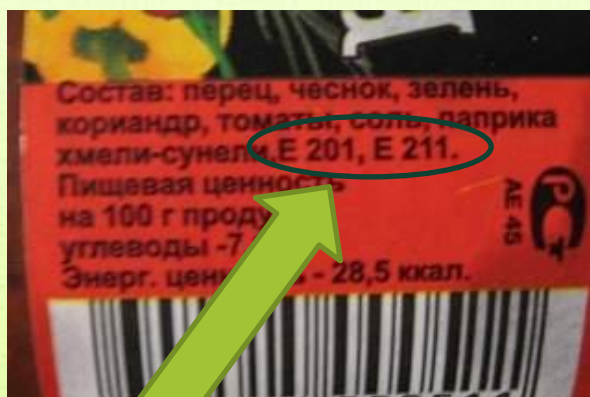
ЗДОРОВЬЕ



Полезные продукты

Неполезные продукты







Выбирая товар с пищевыми добавками, смотрите, разрешены ли они Минздравом РФ.

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



ТАБЛИЦА ВРЕДНЫХ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК

ОЧЕНЬ ОПАСНЫЕ	E123	E510	E513	E527				
ОПАСНЫЕ	E102	E110	E120	E124	E127	E129	E155	E180
	E201	E220	E222	E223	E224	E228	E233	E242
	E400	E401	E402	E403	E404	E405	E501	E502
	E503	E620	E636	E637				
КАНЦЕРОГЕННЫЕ	E131	E142	E153	E210	E212	E213	E214	E215
	E216	E219	E230	E240	E249	E280	E281	E282
	E283	E310	E954					
РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА	E338	E339	E340	E341	E343	E450	E461	E462
	E463	E465	E466					
КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	E151	E160	E231	E232	E239	E311	E312	E320
	E907	E951	E1105					
РАССТРОЙСТВО КИШЕЧНИКА	E154	E626	E627	E628	E629	E630	E631	E632
	E633	E634	E635					
ДАВЛЕНИЕ	E154	E250	E252					
ОПАСНЫЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ	E270							
ЗАПРЕЩЕННЫЕ	E103	E105	E111	E121	E123	E125	E126	E130
	E152	E211	E952					
ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЕ	E104	E122	E141	E171	E173	E241	E477	



СОБЛЮДЕНИЕ
РЕЖИМА ДНЯ

РАЦИОНАЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ

ЗДОРОВЬЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ







СОБЛЮДЕНИЕ
РЕЖИМА ДНЯ

РАЦИОНАЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ

ЗДОРОВЬЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ



ОТСУТСТВИЕ
ВРЕДНЫХ
ПРИВЫЧЕК

ЗАКАЛИВАНИЕ





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!