

«С пользой провести
время на карантине помогают
библиотеки»



«Мы за здоровый образ жизни»

Муниципальное бюджетное учреждение культуры «Централизованная библиотечная система»
Минераловодского городского округа Ставропольского края

С 30 марта 2020 на время режима самоизоляции библиотеки МБУК «ЦБС» Минераловодского городского округа перешли на дистанционное обслуживание пользователей через социальные сети, предлагая читателям различные онлайн формы библиотечной работы.

- В первую очередь библиотеки информируют любителей чтения и студентов с электронными библиотеками и их бесплатными интернет ресурсами: НЭБ, Президентская библиотека им. Б. Н. Ельцина, , Литрес, и другие.
- Для семейного чтения рекомендовались различные сайты «Папмамбук», сайты РГДБ и РДБЮ, «Мишкины книжки», «Мурзилка» и много других. Публиковались тематические онлайн-подборки к календарным датам - Дню здоровья, Дню космонавтики, Дню экологических знаний, Дню семьи.

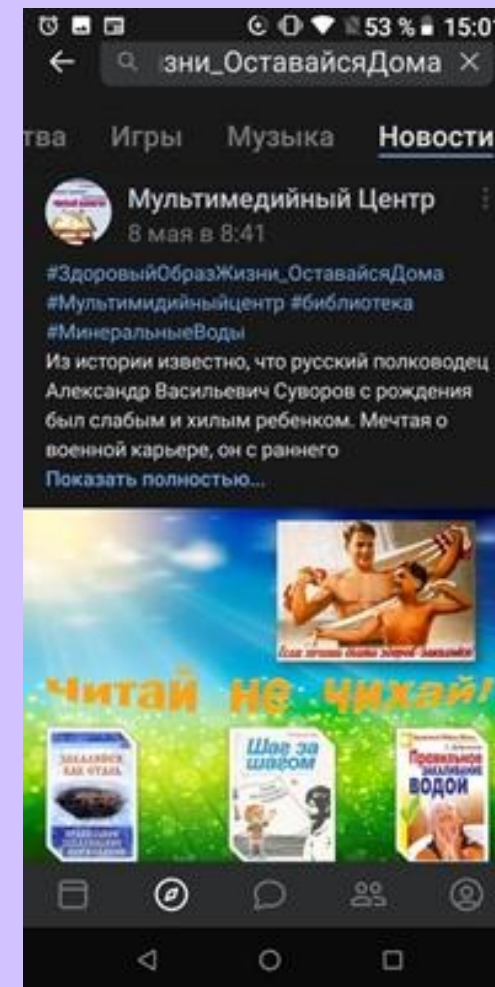
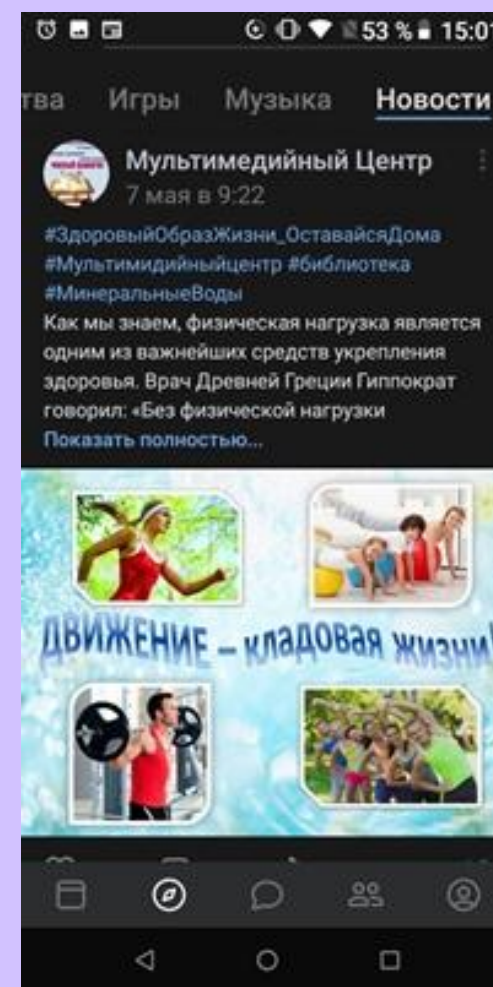
Сохранение и укрепление здоровья детей и подростков, формирование здорового образа жизни и воспитание культуры здоровья является одним из приоритетных направлений работы библиотек. (фото 2019г.)

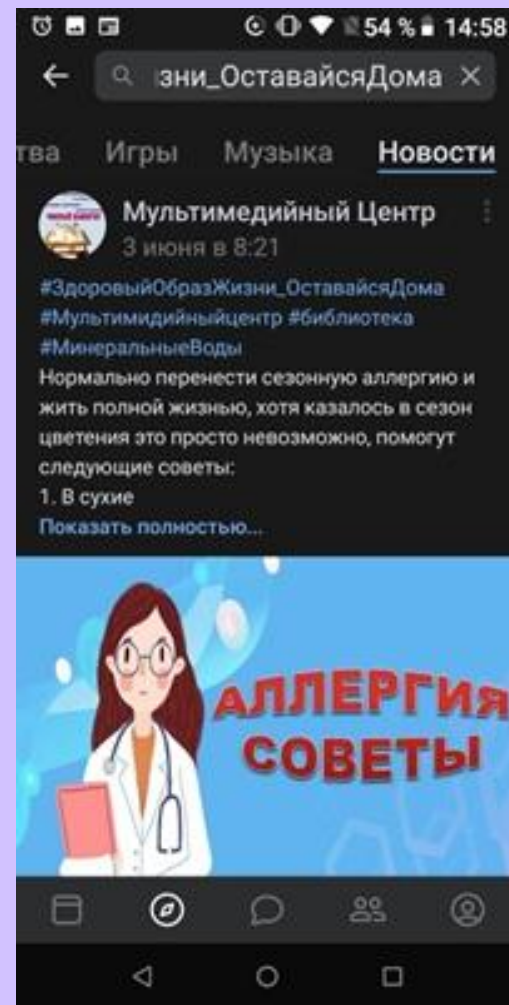


Читатели округа не остаются без внимания и помощи на время карантина, хотя все библиотеки закрыты для посещения.

«Курс на здоровый образ жизни»

Мультимедийный центр Центральной городской библиотеки регулярно предлагает пользователям информацию по ЗОЖ.

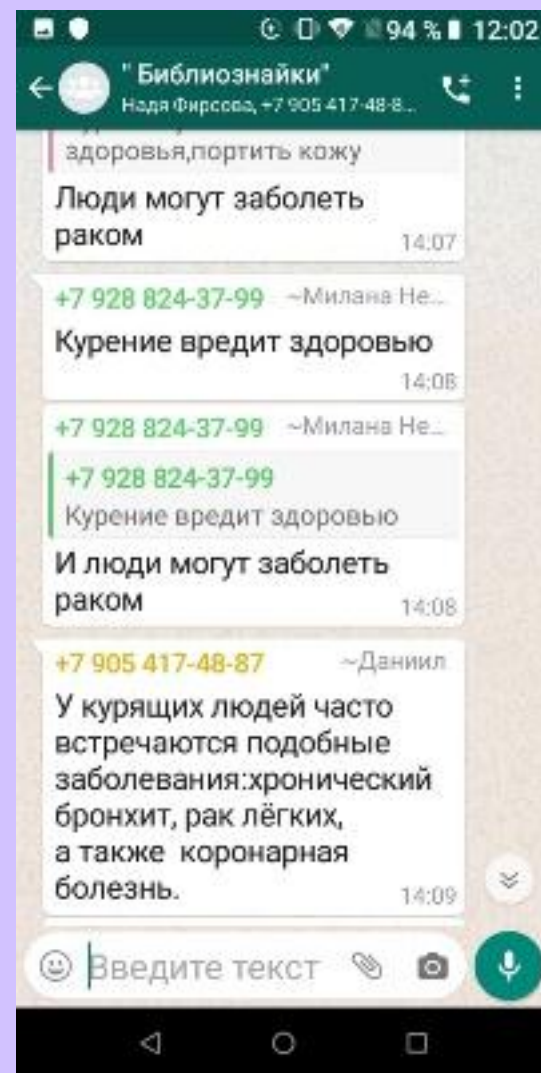
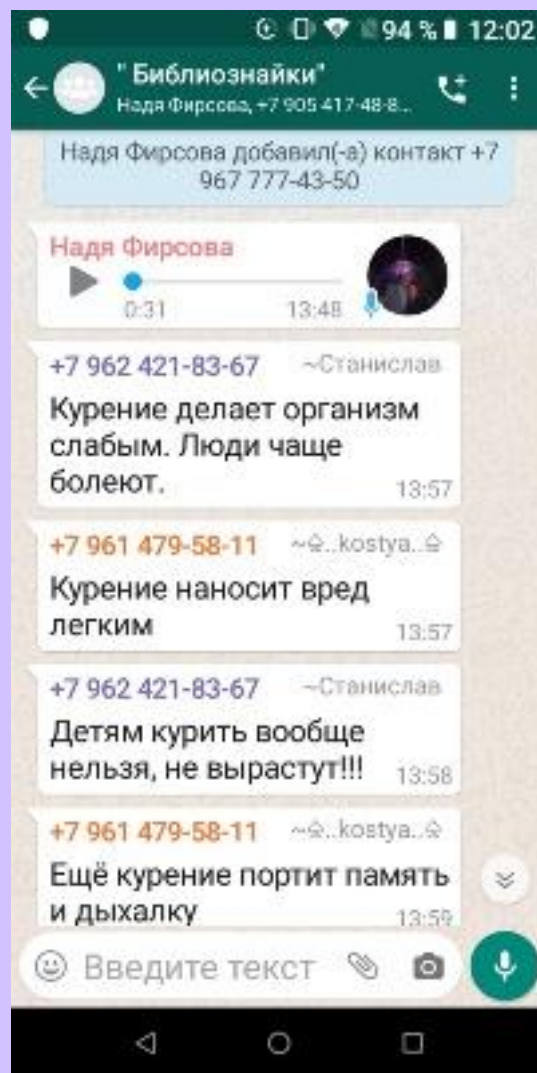




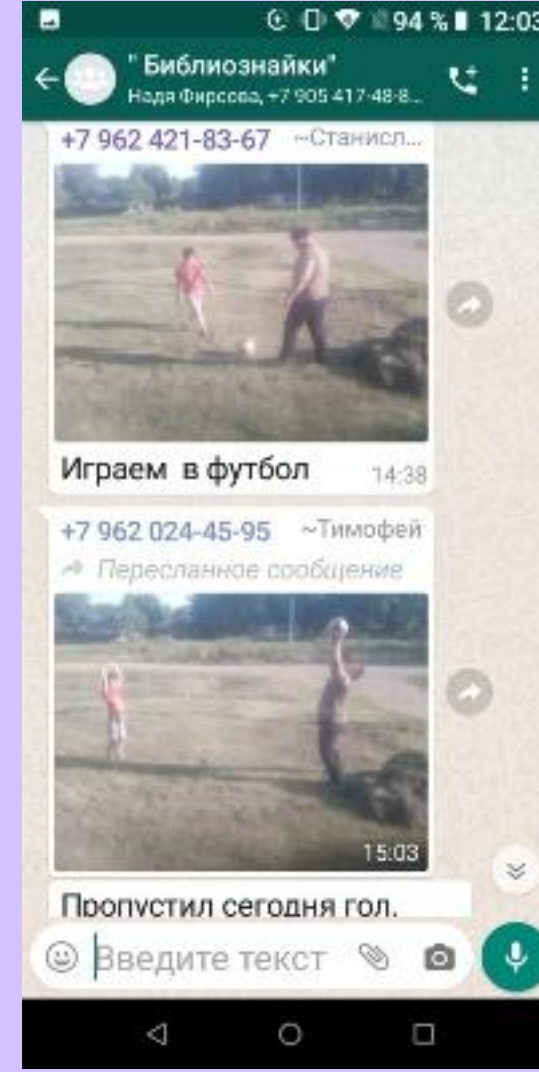
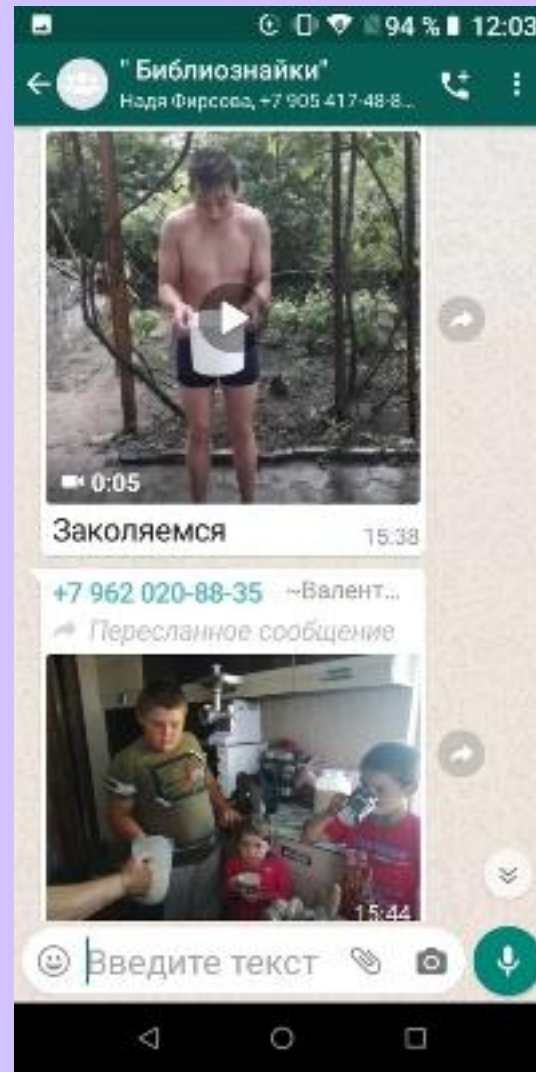
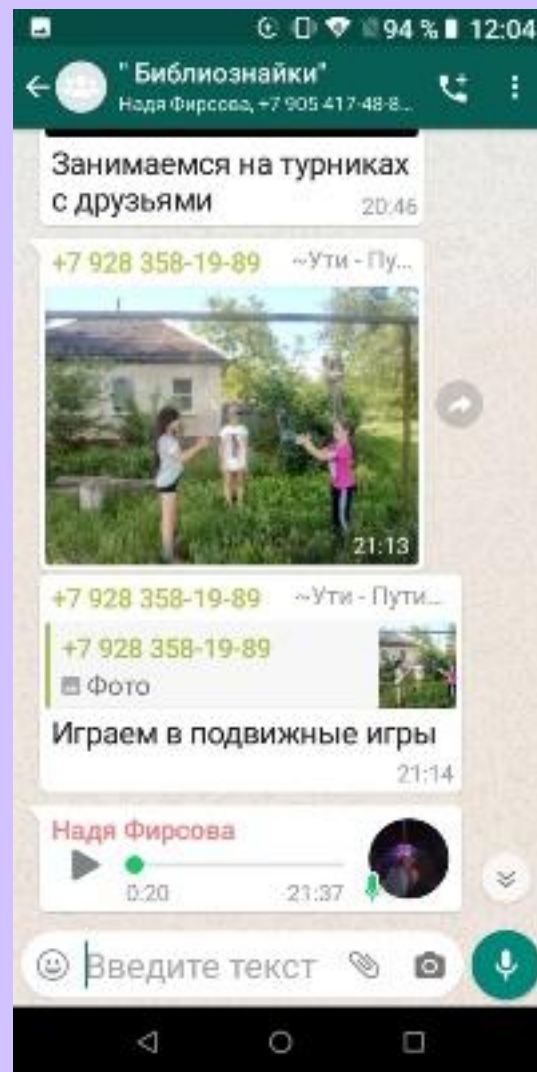
Самый умный и здоровый

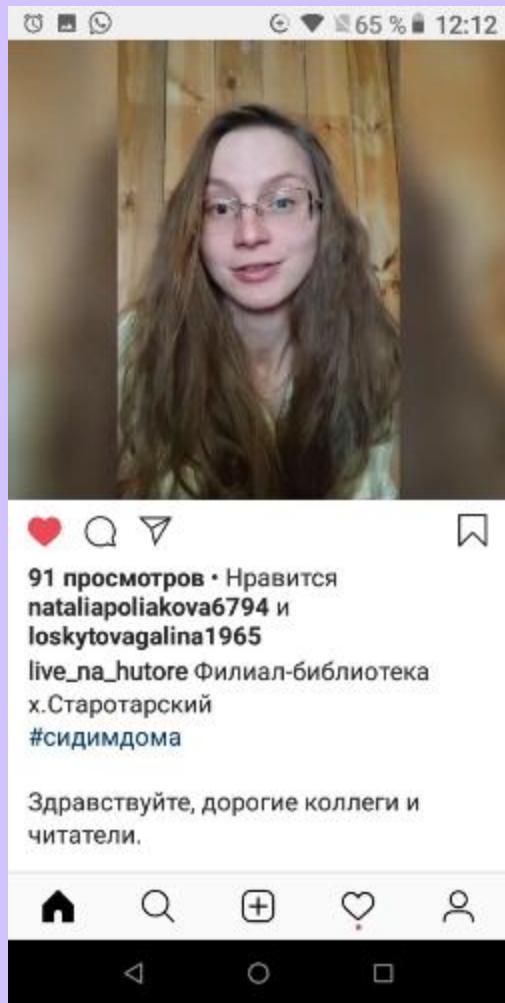
Онлайн-разговор о здоровом образе жизни провела сотрудник библиотеки-филиала х. Сухая Падина. Она пригласила детей стать участниками прямого эфира о здоровье в группе WhatsApp «Билиознайки».

Ребятам была представлена информационная программа о здоровом образе жизни, обзор тематических журналов. Затем состоялся диалог, во время которого каждый смог задать интересующий его вопрос. Ребята активно отвечали на вопросы о вреде курения.

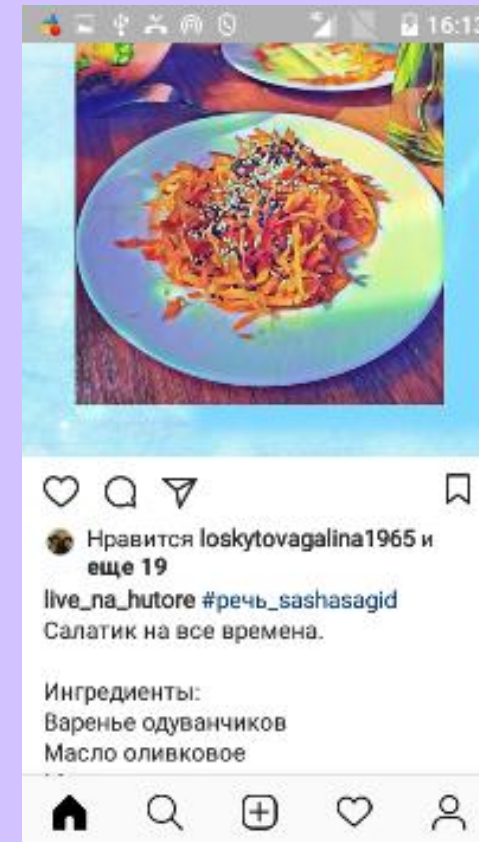
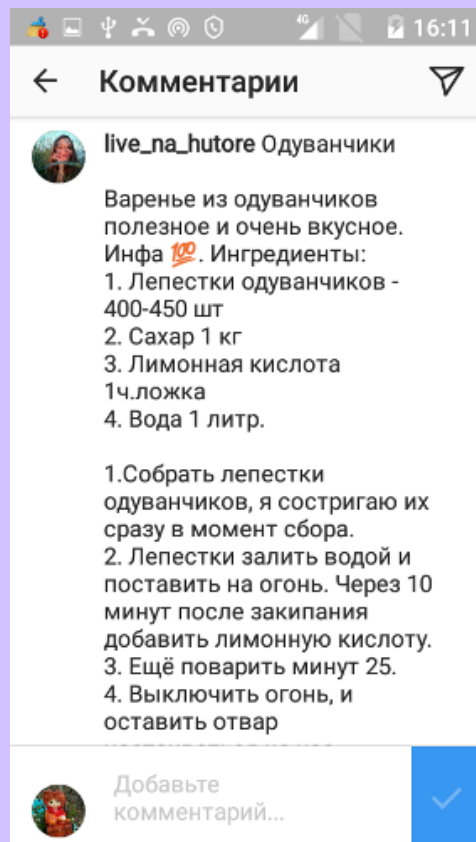


« Как вы проводите время во время самоизоляции? - Мы во так! »





Библиотекарь библиотеки-филиала х.Старотарский проводит **онлайн встречи** со своими читателями в «Инстаграмм». На одной из встреч она рассказала о пользе лекарственных растений и как сварить варенье из одуванчиков.



Онлайн «Академия здорового питания»

Библиотека-филиал с. Левокумка для учеников средней школы №5 провела **занятия в прямом эфире в сети «Инстаграмм»** по здоровому образу жизни.

В первом конкурсе "Приятного аппетита" ребятам было предложено правильно сервировать стол. С огромным интересом ребята рассказывали и многие показывали, как это нужно делать.

В викторине "Умники и умницы" нужно было показать хорошие знания по правилам здорового питания.

Следующий конкурс "В народе говорят..." – ребята показали хорошее знание пословиц и поговорок о еде и здоровье.

В игре "Угадай сказку" работник библиотеки зачитывала отрывки из сказки "Каша из топора" и рассказа Н. Носова "Мишкина каша", а участники угадывали название произведения и автора.

А еще ребята узнали о "Вредной пятерке" продуктов и сделали вывод, что лучше их не есть, а употреблять в пищу продукты, богатые витаминами и минералами.

Участвуя в викторине "Полезная десятка", ученики угадывали описание разных продуктов.

В заключение оформили коллаж "Правильно питайся - здоровья набирайся!"







«День молока и здорового образа жизни»



2 июня сотрудники библиотеки-филиала с.Левокумка совместно с участниками **онлайн-лагеря "Непоседы"** средней школы №8 провели День молока и здорового образа жизни.

- Сначала ребята показали, как нужно делать утреннюю зарядку, чтобы быть бодрыми целый день.
- Приготовили завтрак.
- Затем рассказали стихотворения по правилам дорожного движения.
- Спели песню, сделали коллаж по ПДД и потанцевали.
- Ребята подзарядились позитивными эмоциями и вкусным, молочным коктейлем и покатались на велосипеде.

Онлайн эстафета «Мы за здоровый образ жизни» прошла для читателей с. Канглы.



Спорт на природе - это классно!



Тренируюсь сам и тренирую друзей!



Сегодня быть здоровым, значит сделать правильный и ответственный выбор, выбор, обеспечивающий не только радость жизни, успех, но и активное долголетие.



Карантин 2020 и самоизоляция выпали на весну.

Специалисты библиотек МБУК «ЦБС» делились со своими читателями о растениях выращенных своими руками, читатели не остались в стороне.



Приходько Татьяна



Юдина Наталья



Мы благодарны нашим читателям за предоставленный материал и предлагаем вам еще несколько видео!



Составление библиографических указателей, списков и обзоров, подготовка и выпуск библиографических изданий продолжалась и во время самоизоляции.

Сытый и довольный малыш — зрелище, которое греет материнское сердце. Но для достижения этой цели хороши не все средства. Какими продуктами нельзя кормить ребенка и почему?

1. Обезжиренное молоко



Многие родители избегают цельного коровьего молока и дают детям обезжиренное, миндальное или соевое молоко, считая их более полезными. К тому же некоторые родители опасаются, что у ребенка есть аллергия или непереносимость лактозы.

Ученые же пришли к выводу, что отказ от молока или потребление молока с более низкой жирностью может негативно отразиться на здоровье ребенка.

Те дети, которые пьют некоровье молоко, в 2 раза чаще имеют **низкий уровень витамина D**. К тому же они часто более низкого роста. По данным исследования, разница в росте между **3-х летним** ребенком, который пьет по 3 чашки некоровьего молока в день, и ребенком, который пьет по 3 чашки коровьего, составляет 1,5 см.

2. Орехи



Несмотря на то, что орехи усиливают мозговую активность, они могут вызвать сильную аллергию. Но даже если у вашего ребенка нет аллергии, существует еще одна опасность — риск удушья.

Поэтому специалисты не рекомендуют да-

вать целые орехи детям **до 4 лет**. До этого возраста их нужно измельчать и добавлять в пасту или пюре ребенка.

3. Колбаса, хот-доги, наггетсы



Все эти продукты вредны не только для детей, но и для взрослых. Но еще неокрепшим организмам малышей они могут нанести гораздо больший вред.

Все дело в том, что во всех этих продуктах содержатся консерванты, например нитраты. Именно они и опасны для здоровья. Ученые пришли к выводу, что чрезмерное потребление консервантов может стать одной из причин развития рака.

Лучше заменить их мясом курицы или индейки, приготовленном на пару.

4. Консервированные фрукты в сиропе



Бытует мнение, что консервированные фрукты менее полезны, чем свежие. Но это не совсем так. Исследования показывают, что консервированные

и замороженные фрукты столь же питательны, как свежие, но все же у них есть и свои минусы.

Часто их продают в сладком сиропе, уровень сахара в котором просто зашкаливает. Именно такие продукты не стоит давать детям. Выбирайте консервированные фрукты в натуральном соке.

5. Морепродукты



Рыба и морепродукты содержат множество питательных веществ, которые, конечно, будут полезны для ребенка. Но, во-

первых, эти продукты стоит вводить с определенного возраста. Даже жители Японии, у которых блюда из рыбы занимают большую часть рациона, не дают их детям **до 4-5 лет**.

Во-вторых, такие продукты могут быть и опасны для вашего ребенка. Все дело в том, что часто производители неправильно маркируют продукцию: под видом дорогой рыбы продается более дешевая или даже контрабандная. К тому же в ней может содержаться большое количество ртути и других опасных веществ.

Чтобы обезопасить ребенка, выбирайте морепродукты с наименьшим содержанием ртути, такие как лосось или краб, и не давайте сырую рыбу. Также детям стоит сделать все необходимые прививки, например от гепатита А.

6. Какао и кофе



В большинстве случаев какао безвредно. Но этот продукт содержит кофеин, а значит, может вызывать неприятные последствия для организма вроде нервозности, частого мочеиспускания, бессонницы и учащенного сердцебиения, которые могут возникнуть и от многими любимого кофе.

Для детей какао опасно еще и тем, что его

Сытый и довольный малыш — зрелище, которое греет материнское сердце. Но для достижения этой цели хороши не все средства. Какими продуктами нельзя кормить ребенка и почему?

1. Обезжиренное молоко

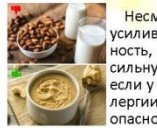


Многие родители избегают цельного коровьего молока и дают детям обезжиренное, миндальное или соевое молоко, считая их более полезными. К тому же некоторые родители опасаются, что у ребенка есть аллергия или непереносимость лактозы.

Ученые же пришли к выводу, что отказ от молока или потребление молока с более низкой жирностью может негативно отразиться на здоровье ребенка.

Те дети, которые пьют некоровье молоко, в 2 раза чаще имеют **низкий уровень витамина D**. К тому же они часто более низкого роста. По данным исследования, разница в росте между **3-х летним** ребенком, который пьет по 3 чашки некоровьего молока в день, и ребенком, который пьет по 3 чашки коровьего, составляет 1,5 см.

2. Орехи



Несмотря на то, что орехи усиливают мозговую активность, они могут вызвать сильную аллергию. Но даже если у вашего ребенка нет аллергии, существует еще одна опасность — риск удушья.

Поэтому специалисты не рекомендуют да-

вать целые орехи детям **до 4 лет**. До этого возраста их нужно измельчать и добавлять в пасту или пюре ребенка.

3. Колбаса, хот-доги, наггетсы



Все эти продукты вредны не только для детей, но и для взрослых. Но еще неокрепшим организмам малышей они могут нанести гораздо больший вред.

Все дело в том, что во всех этих продуктах содержатся консерванты, например нитраты. Именно они и опасны для здоровья. Ученые пришли к выводу, что чрезмерное потребление консервантов может стать одной из причин развития рака.

Лучше заменить их мясом курицы или индейки, приготовленном на пару.

4. Консервированные фрукты в сиропе



Бытует мнение, что консервированные фрукты менее полезны, чем свежие. Но это не совсем так. Исследования показывают, что консервированные

и замороженные фрукты столь же питательны, как свежие, но все же у них есть и свои минусы.

Часто их продают в сладком сиропе, уровень сахара в котором просто зашкаливает. Именно такие продукты не стоит давать детям. Выбирайте консервированные фрукты в натуральном соке.

5. Морепродукты



Рыба и морепродукты содержат множество питательных веществ, которые, конечно, будут полезны для ребенка. Но, во-

первых, эти продукты стоит вводить с определенного возраста. Даже жители Японии, у которых блюда из рыбы занимают большую часть рациона, не дают их детям **до 4-5 лет**.

Во-вторых, такие продукты могут быть и опасны для вашего ребенка. Все дело в том, что часто производители неправильно маркируют продукцию: под видом дорогой рыбы продается более дешевая или даже контрабандная. К тому же в ней может содержаться большое количество ртути и других опасных веществ.

Чтобы обезопасить ребенка, выбирайте морепродукты с наименьшим содержанием ртути, такие как лосось или краб, и не давайте сырую рыбу. Также детям стоит сделать все необходимые прививки, например от гепатита А.

6. Какао и кофе



В большинстве случаев какао безвредно. Но этот продукт содержит кофеин, а значит, может вызывать неприятные последствия для организма вроде нервозности, частого мочеиспускания, бессонницы и учащенного сердцебиения, которые могут возникнуть и от многими любимого кофе.

Для детей какао опасно еще и тем, что его

ящик, уже давно придуманы особые блокираторы. Магнитные и раздвижные замки, липучки и просто фиксаторы защитят ценные вещи от ребенка, а ребенка — от возможных травм.



11. Питомцы

Даже самые дружелюбные животные таят в себе скрытую угрозу, поэтому питомцы ваших детей должны быть обследованы ветеринаром, привиты и хорошо воспитаны. К выбору пушистого друга относитесь с большим вниманием: заводите собак и кошек «семейных» пород. Следите за тем, чтобы ребенок не пробовал еду из миски и не влезал в домик животного. Научите детей уважать своих питомцев, и тогда те не проявят агрессию.



12. Полиэтиленовые пакеты

Родители порой забывают спрятать от ребенка обычные полиэтиленовые пакеты, и очень зря — любопытного малыша может заинтересовать блестящая шуршащая штука, которую можно пожевать или натянуть на голову. Обязательно уберите пакеты туда, откуда ребенок их не достанет.



13. Газовая плита и мойка

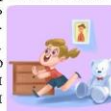
Чтобы исключить опасные игры с газовой плитой, наденьте на выключатели блокирующие колпачки, благодаря которым «колесики» перестанут поворачиваться. А если вы поставите в мойке смеситель

с терморегулятором и установите лимит температуры, то ребенок не обожжется слишком горячей водой.



14. Декор

Тяжелые вазы, статуэтки и застекленные фоторамки могут упасть на ребенка, а искусственные фрукты и ароматические свечи нередко оказываются съедены. Чтобы этого не случилось, уберите из комнат все, что можно попробовать на вкус, а также хрупкие неустойчивые предметы. К примеру, фоторамку можно повесить на стену, а статуэтки временно заменить мягкими фигурками.



И помните: хотя существует много разных способов уберечь ребенка от бытовых травм, научить его правилам безопасности не менее важно, чем спрятать острые предметы.

Мы ждём вас по адресу:

357201, Ставропольский край,
г. Минеральные Воды,
ул. 22 Партсъезда, 12.
Тел. 6-42-09; 6-42-63

E-mail: cbsmv@mail.ru
min-yody@yandex.ru

web-sайт: www.muk-cbs.ru

Режим работы:
ежедневно с 10 до 18 часов,
кроме понедельника.
Санитарный день:
последний четверг каждого месяца

Источник: <https://www.adme.ru>

Выпуск подготовила: Вед. библиограф Чусси Е.В.

МБУК «ЦБС» МГО
Центральная городская библиотека
Справочно-информационно
библиографический отдел

14 вещей в доме, которые могут навредить вашему ребенку



Информационный выпуск

2020

Ежедневно миллионы детей страдают от непреднамеренных травм, вызванных падениями, отравлениями или ожогами. Часто это происходит прямо в доме, ведь как бы ни старались родители его обезопасить, порой им трудно за всем уследить. К тому же распознать угрозу в том, что окружает тебя на протяжении многих лет, не всегда удается.

Специально для обеспокоенных родителей был составлен топ самых распространенных угроз здоровью и жизни ребенка, которые хоть и не всегда очевидны, но вполне реальны. Но, главное, их можно устранить.



1. Комнатные растения

Горшки с цветами обычно стоят на видном месте, и ничто не мешает малышу попробовать на вкус то или иное растение. Увы, последствия могут быть печальными. К примеру, ядовитые листья азалли способны вызвать токсический шок, а диффенбахия, которую зачастую выращивают в помещении, провоцирует отек гортани. Чтобы подобного не случилось, придется избавиться от всех потенциально опасных растений.



2. Заглушки для розеток

Заглушки для розеток уже давно не новинка. Вот только обычные не так уж и сложно вытащить, а внимания они привлекают немало. Так что выбирайте сложные заглушки-замки, а лучше закройте все розетки мебелью — это куда надежнее. Ну а если вы собираетесь делать капитальный ремонт, то стоит заранее поставить самозакрывающиеся розетки.



3. Подушки и бортики

Подушки и мягкие бортики для кровати несут в себе вполне реальную угрозу: переворачиваясь во сне, младенец может уткнуться в них носом и задохнуться. А еще дети часто получают травмы, запутавшись в декоративных деталях. Чтобы этого избежать, оставьте в кровати только матрас — младенцу этого достаточно.



4. Скользящая ванна

Поскользнувшись в ванне, ребенок наверняка заработает ушиб, а оставшись без родительского присмотра даже на пару минут, он может захлебнуться. Постелите на дно ванны рельефный резиновый коврик — он уменьшит скольжение. На кран наденьте чехол, который смягчит возможный удар, а к стене у края ванны привинтите поручни — они помогут ребенку 3-4 лет подтянуться и вылезти из воды.

5. Укромные места

Вполне вероятно, что, спрятавшись в сумке с тяжелой крышкой или в узкой камерке, заставленной коробками, маленький ребенок не сумеет выбраться оттуда самостоятельно и сильно испугается. Держите такие места на замке, и тогда, куда бы в доме ребенок ни отправился, вы быстро его найдете.

6. Мусорное ведро

Мусор, как и все пестрое, иногда привлекает к себе детское внимание. Чтобы малыш не выудил из мусорного ведра и не попробовал на вкус то, что может привести к отравлению (скажем, испорченную конфету или бутылку от бытовой химии), закрывайте ведро крышкой и прячьте — хотя бы в шкаф под раковину.

7. Перила

Если малыш достаточно подрос, чтобы самостоятельно передвигаться по лестнице, но вы боитесь, что он провалится между широко расположенными столбиками перил, — попробуйте протянуть между перилами рыболовную или синтетическую сеть: она не даст ребенку упасть. И не забудьте про ворота безопасности — дверцы, перекрывающие путь на лестницу самым маленьким.



8. Провода

Отказаться от использования техники в наши дни невозможно, зато спрятать провода — вполне реально. Удлинитель, к примеру, лучше убрать в пенал, который вы можете как купить, так и смастерить из обувной коробки. Некоторые провода получатся закрепить под столешницей, а другие провести по стенам при помощи специальных зажимов. Еще один верный способ — зафиксировать провода клеевой лентой прямо на полу.

9. Скользящий пол

Скользящий пол и дыры на ковре могут стать причиной весьма травматичного падения малыша, который уже вовсю бегаёт по дому. Если вы этого опасаетесь, то поставьте на ковер заплатки, а в крайнем случае закройте дыры мебелью или уберите ковер вообще. Пол обработайте специальным средством — это займет всего 10-15 минут. В ванной постелите резиновый коврик.

10. Ящики

Чтобы малыш не добрался до содержимого комода или не уронил на себя тяжелый

3. Упражнение «Запланируй субботу».

Школьникам дается текст с планами на субботу старшеклассника. Нужно подчеркнуть гибкие и жесткие дела. Определить приоритетность дел в данном плане, расставить их в правильном порядке.

Распорядок дня школьника

Как правило, первая половина дня школьника распланирована. Он находится в школе на уроках. Вторая половина частично занята посещением секций и кружков. Как нужно распланировать вторую половину дня школьника?

1. Если вы пришли со школы, и чувствуете себя уставшим, нужно прилечь отдохнуть и если удастся, поспать хоть полчаса. Это восстановит силы. После пробуждения ни в коем случае не включать телевизор или компьютер. Лучше сразу взяться за выполнение самого сложного задания или урока.

2. Необходимо каждый час делать смену деятельности. Чередуя занятия менее приятные с более приятными.

3. Прикидывайте, сколько времени займет то или иное задание. Постарайтесь приучить себя укладываться в эти временные рамки.

4. Готовьтесь к следующему дню с вечера. Соберите рюкзак, приготовьте одежду. Если вы делаете уроки с утра, то положите на столе необходимые тетради и учебники. О пользе наличия режима говорят все психологи. Правильно составленный распорядок дня школьника делает его более собранным, дисциплинированным. Предотвращает неврозы и переутомления.



Что необходимо учесть при составлении распорядка дня школьника?

Чем дальше школа от дома, тем раньше нужно вставать, чтобы ребенок успел спокойно собраться и позавтракать.

Утренняя гимнастика в течение 10 минут прогоняет сонливость и заряжает энергией на весь день.

Обязательно наличие завтрака. Не стоит заставлять ребенка есть то, чего он не хочет.

Превратите поход в школу в спокойную утреннюю прогулку, а не забег.

После школы важно дать ребенку отдохнуть и заняться приятными делами.

Первоклассникам очень полезен дневной сон. Игры на свежем воздухе помогают восстановить силы после умственной работы.

Первоклассникам рекомендуется принимать пищу каждые 4 часа. Они должны спать не меньше 10 часов в сутки, поэтому ложиться спать должны не позже 9 часов вечера.

У старших школьников есть масса своих увлечений и хобби. Им не нужно спать днем. Очень важно выполнять уроки до 20:00, так как после 8 часов работоспособность очень снижается.

У подростков очень много времени уходит на учебу, это связано с поступлением в ВУЗы. Поэтому нужно обеспечить постоянную смену деятельности. Физические упражнения просто необходимы, иначе здоровье подростка сильно ухудшается от умственного перенапряжения.

Тел.: 6-42-09
Web-сайт: muk-cbs.ru
E-mail: cbsm@mail.ru
vk.com/bibliot_mnvydu
Режим работы: с 10:00 до 18:00, ежедневно, кроме понедельника
Санитарный день: последний четверг месяца

Выпуск подготовила: заведующая СИБО
Полянова Н.А.

МБУК «ЦБС» МГО
Центральная городская библиотека
Справочно-информационно-библиографический отдел

ДЕЛУ - ВРЕМЯ, ПОТЕХЕ - ЧАС



Тайм-менеджмент для школьников.



Суть тайм – менеджмента для школьников заключается не в том, чтобы загрузить себя кучей дел, а чтобы разгрузить от ненужных. Необходимо выполнять самые важные и ответственные задачи со своего списка дел.

Список лучше составлять за час до сна. Посмотрите, какие уроки заданы на завтра, какие можно сделать с утра и какие из них наиболее важные и требуют большего количества времени на выполнение.

Утром приступайте к самому сложному заданию. В тайм – менеджменте это правило называется «съесть лягушку на завтрак». Сделайте самое сложное в начале дня, это принесет вам моральное удовольствие, а также освободит вас на весь день от навязчивой мысли об этом задании.

1. Чтобы при выполнении домашнего задания, не отвлекаться, нужно соблюдать такие правила: Закрыться в комнате или пойти в библиотеку в школе. Найти такое место, где вас бы никто не трогал.

Отключить звук на телефоне, выключить телевизор и компьютер. Произведения Моцарта можно включить фоном. Учеными доказано, что музыка Моцарта помогает концентрироваться, и повышает внимание. Если вам нужно много прочесть, тогда выберите самые продуктивные для этого часы.

Если вам мешают посторонние мысли, записывайте их.

Самый действенный метод не отвлекаться – ставить таймер на 25 минут. В эти 25 минут вы должны заниматься только одним делом и полностью на нем сконцентрироваться. Потом сделать передышку в 5 минут и снова завести таймер на 25 минут. В тайм – менеджменте этот способ концентрации называется методом «помидора».

Очень часто причиной отвлечения от дел являются просьбы о помощи других людей. Нужно научиться говорить «нет».

2. Проблема не доведения дел до конца вытекает из предыдущей.

Мы откладываем дела на потом, потому что часто отвлекаемся. Еще одна причина – страх не справиться со сложной задачей. Чтобы побороть страх, нужно просто взяться за решение этой проблемы маленькими шажками. Также, прежде чем приступить к делу, вы должны понимать, какова ваша цель. Действительно ли это важно для вас и какой результат вы хотите получить?

Например, я хочу хорошо сдать экзамены – это мечта, но не цель. Цель должна быть четкой и конкретной, например, я хочу получить 80 баллов по сумме трех экзаменов. Записывайте на бумаге конкретные цели и сроки их достижения.

3. Последняя распространенная проблема школьников – медлительность и длительное раскачивание в начале дня.

Встать с утра – это самое сложное для любого школьника. Естественно, чтобы было легче проснуться с утра, нужно пораньше ложиться спать.

Рассчитайте время, во сколько нужно лечь, чтобы поспать 9 часов, и при этом встать в 7 утра. Учитывайте время, которое уходит, прежде чем вы засыпаете. Мозг школьника активно работает, перерабатывает много новой информации, поэтому, конечно же, устает. Часто у детей начинает побаливать голова. В этом случае очень полезен кратковременный дневной сон, хотя бы 15-20 минут. Это поможет восстановить силы и отдохнуть мозгу.



Упражнения по тайм – менеджменту для школьников.

1. Упражнение «Чувство времени».

Нужно научиться контролировать время, которое отводится на работу или отдых. Мысленно научиться давать себе «звонок» (ведущий упражнения звонит в колокольчик и включает секундомер). Школьник должен в это время выполнять любое задание. К примеру в течение 15 минут и дать знать ведущему, когда это время истекло, по его ощущениям.

2. Упражнение на основе матрицы Эйзенхауэра.

Это упражнение учит расставлять дела по приоритетности. Ведущий рассказывает о 4 типах приоритетов. Школьник должен составить список дел на день, соответственно по приоритетности. То есть разложить карточки с заданиями в 4 разные кучки. Также это упражнение дает школьнику представление о жестких и гибких делах. Жесткие – это те, у которых четко определено время начала (например, урок, секция, кружки, сеанс в кинотеатре). Гибкие дела – это те, которые просто нужно успеть сделать, не важно в какое время.



Минераловодская ЦБС
Центральная городская библиотека
Справочно-информационно-
библиографический отдел

7 апреля День здоровья



2020

Здоровье - это наш дар.
Поэтому необходимо беречь и
сохранять его.

Чтобы быть здоровым
нужно:

- соблюдать режим дня;
- соблюдать гигиену;
- правильно питаться;
- заниматься спортом;
- вовремя и самостоятельно
делать уроки;
- бывать на свежем воздухе;
- делать утреннюю зарядку;
- следить за чистотой своей
одежды и своего дома;
- слушаться родителей и
близких людей;
- закаляться;
- читать книги;
- уметь вести себя в коллек-
тиве.



Тел.: 6-42-09
Web- сайт: muk-cbs.ru
E-: cbsmv@mail.ru
vk.com/biblio_minvody
Режим работы: с 10:00 до 18:00,
ежедневно,
кроме понедельника
Санитарный день: последний
четверг месяца

МБУК «ЦБС» МГО
Справочно-информационно-
библиографический отдел

6+

ЗДОРОВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!



2020

НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ ГЛАСИТ: "Здоровому все
здорово!" Вести здоровый образ жизни сейчас мод-
но и совсем не сложно-нужно соблюдать всего

9 ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПОВ:

1. **ХОРОШО ВЫСПАЙТЕСЬ**-взрослый человек должен
спать 6-8 часов в сутки.
2. **НА ЗАРЯДКУ СТАНОВИСЬ**-утренняя зарядка приведет
ваш организм в работоспособное состоя-
ние, устраним сонливость и поднимет настрое-
ние.
3. **РЕЖИМ ПИТАНИЯ НАРУШАТЬ НЕЛЬЗЯ!**-количество при-
емов пищи 3-4 раза в день, с перерывами в 3-4
часа. последний прием за 2 часа до сна.
4. **СВЕРСЬТЕ ЛИШНИЙ ВЕС!**- не стоит сидеть на раз-
личных диетах, если есть лишний вес, обрати-
тесь к диетологу, он разработает для вас пра-
вильный режим питания.
5. **ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК!** - скажите нет
курению, алкоголизму, наркотикам



6. **СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ** - нужно
мыть руки, чистить зубы, принимать душ, мыться
с мылом и мочалкой, чистить обувь и одежду.
7. **СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ!** -Режим дня-это чередо-
вание часов работы, отдыха и сна. Составьте
себе собственный режим дня, рациональный и
подходящий для вас.
8. **СПОРТ- ЗАЛОГ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ!**-движение-
это жизнь, активное движение-здоровый образ
жизни. Выберите себе такой вид спорта, кото-
рый подойдет вам не только физически, но и
душевно.

9. **ЧАЩЕ БЫВАЙТЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ!**
Эти советы помогут вам стать здоровыми и счастли-

Мы ждём вас по адресу:

357201, Ставропольский край,
г. Минеральные Воды,
ул. 22 Партсъезда, 12.
Тел. 6-42-09; 6-42-63

Режим работы:
ежедневно с 10 до 18 часов,
кроме понедельника.

Санитарный день:
последний четверг каждого месяца

МБУК «ШБС» МГО
Справочно-библиографический отдел
пр-т XXII Партсъезда, 12

СПОРТ 6+

дорога к здоровью



2020

В спорте нет путей коротких,
И удач случайных нет.
Узнаем на тренировках
Все мы формулу побед.
Это стойкость и отвага,
Сила рук и зоркость глаз,
Это честь родного флага,
Окрыляющего нас.
Мы ребята боевые.
И под силу нам вполне
Все рекорды мировые
Подарить родной стране.
Мастерство с годами зреет.
И придет ваш звездный час.
Ведь не зря, друзья, болеет
Наша Родина за нас.

Мы ждём вас по адресу:

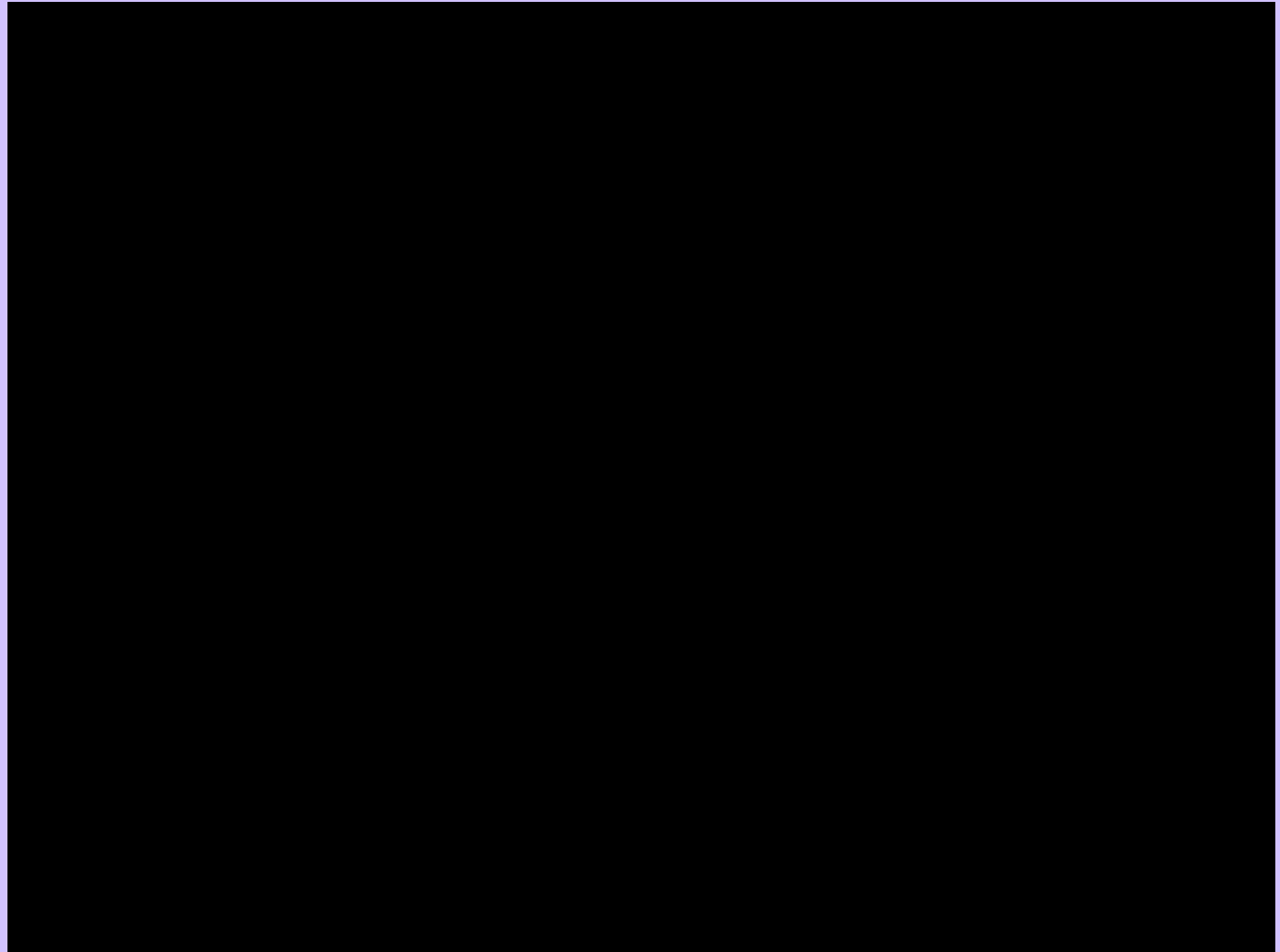
357201, Ставропольский край,
г. Минеральные Воды,
ул. 22 Партсъезда, 12.
Тел. 6-42-09; 6-42-63

Режим работы:
ежедневно с 10 до 18 часов,
кроме понедельника.

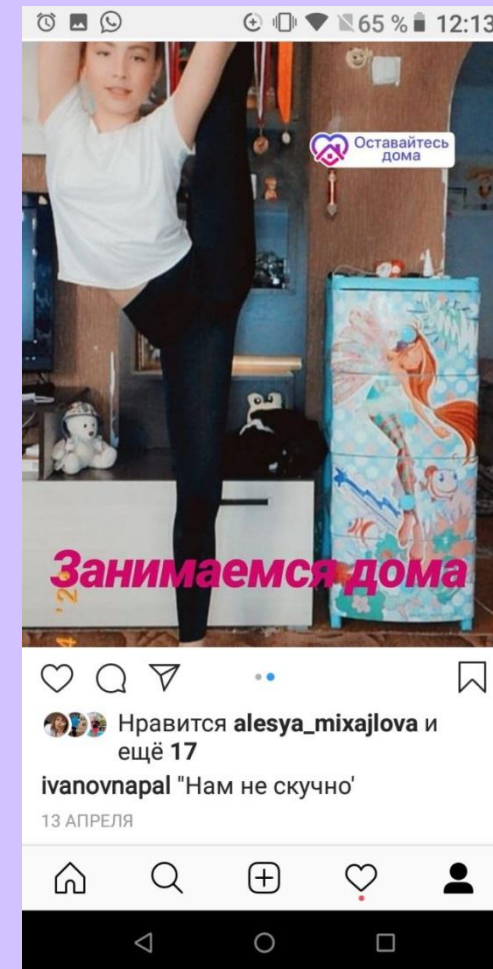
Санитарный день:
последний четверг каждого
месяца

«Дайте детству наиграться!»

Чтобы сделать досуг детей интересным и содержательным сотрудники справочно-библиографического отдела МБУК «ЦБС» разрабатывали для детей очень интересные и познавательные игры.



Сегодня быть здоровым, значит сделать правильный и ответственный выбор, выбор, обеспечивающий не только радость жизни, успех, но и активное долголетие.



Из-за эпидемии коронавируса закрыли на карантин предприятия, школы, детские сады и библиотеки, миллионы работающих родителей сейчас придумывают, чем занять детей в изоляции и как самим не сойти с ума, библиотекари стали им помощниками. Библиотеки МБУК «ЦБС» Минераловодского городского округа коротко рассказали вам о жизни в новой реальности.

Спасибо
за
внимание
!