

В рамках Недели ОБЖ в 5-х классах 11.11.2024г. прошла встреча с медработником школы Рыбак Т.Н. "Как быть здоровым"



Медицинский работник школы, Татьяна Николаевна, рассказала ребятам о необходимости заботиться о своем здоровье, о полезных и вредных привычках, о важности соблюдения режима дня. Обратила внимание ребят на то, что здоровый образ жизни положительно влияет на настроение. Человек, который ведет здоровый образ жизни, в большей мере испытывает чувство удовлетворения.

На мероприятии ребята выяснили и закрепили основные правила здорового образа жизни: питаться полноценно, крепко спать, соблюдать режим дня, избегать стрессовых ситуаций, соблюдать правила личной гигиены, отказаться от вредных привычек, заниматься спортом!

