



Помним о правилах здоровья сбережения!

В ноябре-декабре в Санкт-Петербурге традиционно возрастает число вирусных заболеваний, таких как ОРВИ и грипп. Для сохранения здоровья в простудный период важны гигиена, режим, питание (с акцентом на витамины С, D, группы В), физическая активность и закаливание.

Стоит запомнить несколько основных правил здоровья сбережения в простудный период.

1. Гигиена и профилактика:

Мойте руки часто и тщательно, особенно после улицы и перед едой.

Избегайте людных мест в часы пик, носите маски.

Проветривайте помещения для циркуляции свежего воздуха.

Следите за чистотой в доме и на рабочем месте, делайте влажную уборку.

2. Режим и образ жизни:

Полноценный сон: 7-8 часов для восстановления иммунной системы.

Свежий воздух: Регулярные прогулки, даже в холодную погоду, укрепляют здоровье.

Умеренная активность: Физические упражнения повышают сопротивляемость организма.

3. Питание и витамины:

Пейте больше воды (чистой, несладкой) для поддержания водно-солевого баланса.

Включите в рацион продукты, богатые витаминами.

Регулярные приемы пищи: Разнообразный, сбалансированный рацион без переедания.

4. Закаливание:

Контрастный душ: Постепенно привыкайте к прохладной воде, чтобы укрепить сосуды.

Баня либо способствует выведению токсинов, но важно не перегреваться.

5. Психологический комфорт:

Избегайте стрессов и находите время для отдыха.

Поддерживайте позитивный настрой — это часть здорового образа жизни.

Витамины в каждом кусочке

В рамках работы Школьной службы здоровья для пятиклассников был проведен интерактивный урок здоровья «Витамины в каждом кусочке».



Ребятам еще раз напомнили, что витамины – это вещества, которые помогают нашему организму расти, развиваться и быть здоровым!

Витамины очень важны для детей и подростков, потому что они находятся в периоде активного роста и развития. Витамины помогают организму правильно функционировать, укрепляют иммунитет, способствуют нормальному развитию костей, мышц, нервной системы и других органов. Получать витамины лучше из свежих продуктов, готовя их правильно, чтобы минимизировать потери, дополняя рацион сезонными овощами и ягодами, не забывая о сне, воде и свежем воздухе, чтобы укрепить иммунитет и избежать вирусов.

Пятиклассники активно отвечали на вопросы ведущего, рассказывали о своих предпочтениях в еде, «наполняли» продуктовую корзину, состоящую из фруктов, овощей, ягод, молочных продуктов, мяса, рыбы, орехов – всех тех продуктов, которые богаты источниками витаминов.

"Нарисуй свою привычку"

Что такое привычка, как она формируется, как привычки помогают жить и зачем создавать новые. Об этом говорили с ребятами 7 В класса на уроке здоровья. После содержательной беседы всем было предложено нарисовать привычку, обозначить ее и описать результат "встречи" с ней.

Семиклассники с интересом рисовали истории вредных и полезных привычек, делились своими впечатлениями, обсуждали результаты. Пусть в нашей жизни будет больше полезных привычек!

