

В рамках реализации областного межведомственного проекта организации мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни и профилактику асоциальных явлений «Областной профилактический марафон «Тюменская область – территория здорового образа жизни!» с 01 по 30 ноября 2021 года на базе нашей школы будут проведены профилактические мероприятия «Время развеять дым!», приуроченные к Международному дню отказа от курения.

Кроме того, в рамках проведения профилактических мероприятий в ноябре 2021 г. проводится областной конкурс «В ритме здорового дыхания»

Главные правила по ведению здорового образа жизни:

1. Занимайтесь спортом

Тело человека так устроено, что оно просто не может постоянно находиться в одном месте и в одном положении. Например, сидя целый день перед компьютером на работе, вы на самом деле подвергаете организм сильному стрессу.

2. Откажитесь от вредных привычек

Алкоголь и табак разрушают наш организм, это как бомба замедленного действия. К этим веществам организм не может привыкнуть, как многие часто говорят. Это как огонь и вода – противоположность. Даже в небольших дозах эти вещества оказывают пагубное действие на организм.

3. Правильно питайтесь

Основа здорового питания - натуральные продукты: фрукты, овощи, ягоды, рыба, мясо, молочные продукты и т.д. К минимуму следует свести полуфабрикаты, сладости, фастфуд и продукты с различными искусственными добавками: майонез, йогурты и творожки с подсластителями и консервантами.

4. Крепко и полноценно спите

Во сне организм возобновляет запас сил и энергии, а также более интенсивно обновляет и восстанавливает клетки организма. Крепкий и здоровый сон укрепляет иммунитет и способствует долголетию.

5. Избегайте стрессовых ситуаций

Стресс создает сильную нагрузку на вашу нервную систему, с помощью которого головной мозг управляет почти всеми процессами в организме. Истощенная ЦНС приводит к ослаблению иммунитета и защитных сил организма. Поэтому оставайтесь всегда на позитивных эмоциях и чаще улыбайтесь!

6. Закаляйтесь

Закаливание помогает организму лучше справляться с простудными заболеваниями, т.к. тренирует защитные силы организма. Закаляться можно просто обтираясь чуть влажным полотенцем после душа. Начинайте с такой температуры, которая комфортна вашему телу. Не обязательно доходить до холодного душа, достаточно просто прохладной воды.

7. Следите за личной гигиеной

Думаю, этому всех учили еще с самого детства. Соблюдение личной гигиены защитит вас от разных бактерий и микробов, которые скапливаются на коже, руках, волосах, под ногтями и во рту.

Ведите здоровый образ жизни. Успехов вам и удачи

Руководитель кабинета ПАВ Харина А.Н.