

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 2020 года на базе нашей школы будут проведены профилактические мероприятия «Время развеять дым!», приуроченные к Международному дню отказа от курения.

ВЫБЕРИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

«Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья»

Артур Шопенгауэр

Для сохранения здоровья и долгой, счастливой жизни современный мир предлагает человеку большие возможности.



Многие не понимают, что попытаться сделать что-то для своего здоровья не так уж трудно.

НУЖНО ТОЛЬКО НАЧАТЬ!

5 советов для всех:

Здоровый сон. Приучите себя засыпать и просыпаться в одно и то же время и старайтесь следовать этому графику. При этом сон должен составлять не менее 8 часов подряд. Желательно лечь до полуночи — это лучше, чем спать с трех часов ночи до двенадцати дня.



Физическая активность. Начиная утро с небольшой разминки, и вы поймете, насколько легко стало встречать новый день, занимайтесь спортом, а на выходных старайтесь больше времени проводить на свежем воздухе. Любая физическая активность поднимает настроение, укрепляет иммунитет и улучшает обмен веществ. Работа мышц способствует выработке гормонов, которые обеспечивают правильную работу сердца, легких и других органов, а также снабжает ткани мышц различными питательными веществами, глюкозой, кислородом.

Правильная реакция на стресс. Не умея справляться со стрессом, вы можете заполучить целый ряд заболеваний — от поражения органов желудочно-кишечного тракта до сердечно-сосудистых проблем. Если на вас «свалилось» потрясение, вдохните поглубже и подышите некоторое время, сосредоточившись на вдохах и выдохах. Почитайте про себя стихотворение или спойте песенку — важно переключиться от стрессовой ситуации.

Руководитель кабинета ПАВ Харина А.Н.