

«Гигиена в нашей жизни».



18 октября 2022 года в МКОУ С(К)Ш № 31 Калининского района города Новосибирска года прошел урок здоровья «Гигиена в нашей жизни».

Специалисты Регионального центра общественного здоровья и медицинской профилактики в доступной форме рассказали детям о ценности здоровья, необходимости его сохранения и укрепления с самого раннего возраста.

Факторы, влияющие на состояние здоровья человека, очень разнообразны. Важно не только отказаться от вредных привычек,

таких как употребление алкоголя и табачных изделий, но и придерживаться режима дня, разнообразно и полноценно питаться, заниматься физической активностью и спортом.

Отдельно были рассмотрены различные аспекты правил личной гигиены школьников.

Ребята с удовольствием смотрели анимационные мультфильмы, выполненные в технике песочной пластики, ответили на вопросы викторины по здоровому образу жизни и личной гигиене.