

 ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ 2021 ФИЛИАЛ



ВНИМАНИЕ!

С 1 апреля по 30 апреля 2021 года в филиале МАОУ «СОШ №15 г. Челябинска» проходит акция

«ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Уважаемые родители и педагоги!

Убедительная просьба: Если Вам известны случаи употребления несовершеннолетними спиртосодержащей, наркотической продукции, а также факты детской безнадзорности и бродяжничества, просим немедленно сообщить в школу по телефону: 237 - 47 - 64

[Советы детям](#)



[Советы родителям](#)

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- жизнедеятельность человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ НАЧИНАЕТСЯ С ЧИСТОТЫ

СОДЕРЖИ В ЧИСТОТЕ СВОЕ ТЕЛО, ОДЕЖДУ И ЖИЛИЩЕ



Гигиена тела - первый индикатор культуры человека. Если ты не ухаживаешь за собой или уделяешь вопросам гигиены недостаточно внимания, это сразу становится заметным.

Наше тело - это хорошо отлаженный механизм.

Личная гигиена - важная профилактическая мера, которая позволит поддерживать красоту и здоровье тела. Гигиена тела

подразумевает уход за лицом, состоянием полости рта, за волосами, руками, ногами, кожей в целом. Самое очевидное правило - ежедневный душ с использованием мочалки и моющих средств.



*Жилище человека —
Модель его здоровья.
Поэтому давайте
Следить за ним с любовью
Ведь, если поселился
В жилище беспорядок,
То значит, в организме
Есть много неполадок.
Хотите жить без хворей?
Счастливо жить хотите?
Немедленно в жилище
Порядок наведите!*

РЕЖИМ ДНЯ - ОСНОВА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА



Режим дня школьника - это распорядок различных видов деятельности и отдыха в течение суток.

Человек, который не соблюдает режим дня, со временем становится раздражительным, у него накапливается переутомление, такие люди чаще подвержены стрессу и заболеваниям.

Помните - чем больше у вас здоровых привычек, тем легче и насыщеннее будет ваша жизнь, и тем больше вас будет радовать ваше отражение в зеркале.



ДЕЛАЙТЕ УТРЕННЮЮ ГИМНАСТИКУ



Занятия спортом утром более эффективны, чем вечерние занятия. Зарядка помогает более быстрому переходу организма от состояния покоя во время сна, когда все физиологические процессы замедлены, к бодрствованию, активной деятельности.

После утренней зарядки появляется приятное ощущение удовлетворения и гордости, что помогает выбирать здоровое питание на протяжении дня, успешно выходить из стрессовых ситуаций и сохранять хорошее настроение.

Утренняя зарядка - лучшее начало дня, которое, в конечном итоге, влияет на множество решений, которые мы принимаем в течение дня.

14 апреля 2021 года студенты Уральского медицинского колледжа в рамках реализации проекта по профилактике стоматологических заболеваний "Стоматологическое здоровье Челябинска" провели занятие "Гигиена зубов и полости рта". Ребятам рассказали о строении зуба, профилактике стоматологических заболеваний, провели анкетирование.

