

## Урок здоровья «Здоровый ритм!»

**08.05.2024 г.** на базе ГУО «Раклевичская базовая школа» проведен урок здоровья «Здоровый ритм!» Инструктор-валеолог осветила ребятам способы распространения инфекций, причины возникновения эпидемий. Защититься от инфекций помогает эффективная профилактика: вакцинация, гигиена, здоровый образ жизни. Внимание обращалось на неспецифическую профилактику, которая предполагает выполнение санитарно-гигиенических и оздоровительных процедур.

С ребятами вспомнили правила личной гигиены, поговорили о режиме дня школьника, о правильном питании и других факторах, которые положительно влияют на здоровье. Узнали о секретах, с помощью которых можно поддерживать своё здоровье, и как можно дольше оставаться активными и бодрыми.



Инструктор-валеолог



Н.И.Юрениа