

«Я выбираю ЗОЖ!»

05.03.2024 г.



В рамках районной акции «Азбука здоровья для малышей» сотрудник центра гигиены и эпидемиологии провела час здоровья для детей детского сада на базе ГУО «Крутиловичский детский сад – средняя школа».

Сотрудник рассказала ребятам, что каждый несет ответственность за свое здоровье, и у каждого человека есть всегда выбор, и этот выбор должен быть направлен на сохранение и укрепление своего организма.

Наше здоровье в наших руках. Эта общеизвестная истинна, которая является основным правилом человеческой жизни. Родители должны с детства приучать своих детей к правильному образу жизни, тогда эта привычка никогда не исчезнет. Потому что все наши основные правила укореняются с детства, потому что во взрослом возрасте гораздо труднее приучить себя к каким-то понятиям.

Правильное питание, спорт, отказ от вредных привычек и правильного режима дня – залог крепкого организма.

Материал подготовил помощник врача-гигиениста Ульяна Юрьевна Сорочинская