«Азбука здоровья для малышей»

05.03.2024 г.

В рамках районной акции «Азбука здоровья для малышей» инструктор-валеолог центра гигиены и эпидемиологии провела час общения для детей детского сада на базе ГУО «Торкачевский детский сад».

Сотрудник рассказала ребятам о основных составляющих здорового образа жизни, что каждый несет ответственность за свое здоровье, и у каждого человека есть всегда выбор. Так как здоровье человека является одним из самых важных факторов, определяющих качество жизни. Оно включает в себя не только физическое, но и психическое состояние организма.

Физическое здоровье зависит от многих факторов: правильного питания, регулярных занятий спортом, отказа от вредных привычек (курение, алкоголь), а также профилактики болезней и своевременного лечения.

Психическое здоровье тоже очень важно для полноценной жизни. Оно зависит от состояния нашего эмоционального и психического благополучия, от наличия социальной поддержки, уверенности в себе и своих возможностях.

Материал подготовил инструктор-валеолог Юреня Н.И.