



«Секреты здоровья»

22.01.2025

В рамках реализации проекта «Крутиловичи - здоровый поселок» и районной акции «Респираторный этикет – всем инфекциям запрет!» инструктором-валеологом ГУ «Дятловский рай ЦГЭ» Юрения Н.И., для учащихся ГУО «Крутиловичская средняя школа» проведен час здоровья «Секреты здоровья».

Специалист пояснил детям, что респираторные вирусы обладают высокой заразностью, и если не соблюдать «правила респираторного этикета», то с большой вероятностью можно подцепить данное заболевание. После обсуждения названы главные правила сохранения здоровья в зимний сезон: прогулки на свежем воздухе, здоровое питание, употребление свежих овощей и фруктов, закаливание, избегание переохлаждений, использование медицинской маски. Важно не касаться рта, носа и глаз немытыми руками, а также регулярно проветривать помещение, делать влажную уборку.

Соблюдение правил личной гигиены – неотъемлемая составляющая защиты от невидимых врагов. Чтобы вирус победить, будем чисто руки мыть! – дружно подытожили дети.

*Материал подготовила
инструктор-валеолог Наталья Ивановна
Юрения*



