

НАМ БОЛЕЗНИ НЕ СТРАШНЫ, СО ЗДОРОВЬЕМ МЫ НА ТЫ!



В параллели 2-ых классов прошли профилактические уроки «Нам болезни не страшны, со здоровьем мы на ты!», приуроченные ко Всемирному Дню здоровья и нацеленные на формирование ответственного и бережного отношения к своему здоровью, формирование представления о здоровом образе жизни.



На уроке классные руководители говорили о здоровом питании, о чистоте тела, о подвижном образе жизни, о режиме дня и о много другом, что формирует здоровье тела и организма любого человека в любом возрасте.



Хорошо знать, что делает нас сильнее и здоровее, но важно и не забывать о том, что приносит вред нашему здоровью.

Учёба в школе, выполнение домашних заданий - серьёзный труд. Бывает, что ученик занят не меньше взрослого. Чтобы при этом сохранить здоровье, надо обязательно чередовать труд с отдыхом. У современного школьника обычно много возможностей для отдыха и развлечений, среди них телевизор, видео, компьютерные игры. Но некоторые ребята утром, ещё до школы, включают телевизор, после школы часами просиживают у компьютера. Это вредно, особенно для нервной системы и зрения. Телевизор, видео, компьютерные игры хороши в меру. Не стоит увлекаться ими чересчур. Включайте в свой распорядок дня прогулки, игры на свежем воздухе, чтение книг.

Тот, кто с солнышком встаёт,

Делает зарядку,

Чистит зубы по утрам

И играет в прятки -

Тот спортивный человек,

И вполне весёлый.

Постарайся быть таким

В школе или дома.



Также, дорогие ребята, больше двигайтесь! Малоподвижный образ жизни вредит здоровью, поэтому старайтесь больше двигаться. Утром делайте зарядку. Почаще играйте в подвижные игры, особенно на свежем воздухе. Занимайтесь физическим трудом, физкультурой. Если есть возможность - посещайте бассейн. Футбол, плавание, любые спортивные игры надёжно служат здоровью детей и взрослых во всём мире. А тренеры помогут вам овладеть каким-либо видом спорта и стать сильными, подтянутыми, ловкими.

Заместитель директора по ВР – Атикеева Е.В.