

Областная акция «Будь в безопасности» Районная акция «Чистые руки- 2024»



В рамках проекта «Новый Двор-здоровый поселок», областной акции «Будь в безопасности», районной акции «Чистые руки-2024» 20 марта прошла встреча помощника врача-гигиениста, инструктора-валеолога санитарно-эпидемиологического отдела Свислочского районного ЦГЭ Борель Е.Р. с учащимися 7-9 классов ГУО «Новодворская средняя школа Свислочского района».

С учащимися были проведены беседы по вопросам сохранения и укрепления здоровья, профилактики вирусных инфекций (гриппа, ОРВИ и коронавирусной инфекции), освещены вопросы по профилактике потребления табачных изделий. Продемонстрирован мультфильм «Вредный образ жизни», презентация «Электронные сигареты, вейпы, вред или просто дым».



В конце мероприятия подвели итог- *Каждый человек может овладеть искусством быть здоровым. Только не надо жалеть на это ни времени, ни сил.*

Составляющие здорового образа жизни являются:



- правильное питание
- отказ от вредных привычек
- физическая активность
- закаливание
- личная и общественная гигиена
- хорошее настроение и положительные эмоции
- своевременное обращение за медицинской помощью и лечение сопутствующих заболеваний

Материал подготовил помощник врача-эпидемиолога, инструктор-валеолог Свислочского районного ЦГЭ Елена Борель.