

31 января обучающиеся 8-х классов МБОУ «Агинская СОШ №1» встретились с педиатром КГБУЗ Саянская районная больница А.Н. Резинкиной, Она провела профилактическую беседу по теме: «Физическая активность – залог здоровья».

Алена Дмитриевна рассказала, что физическая активность благотворно влияет на сердечную деятельность, кровообращение, систему дыхания, укрепляет мышцы, оказывает положительное эмоциональное воздействие.

Вредные привычки, неправильное питание и низкая физическая активность являются основными факторами риска развития хронических болезней.

«Если вы хотите быть здоровыми и успешными сегодня и завтра, не забывайте выполнять простые действия, которые помогут достичь результатов не только в сохранении своего здоровья, но и в учении, общении с друзьями и просто в жизни», – пояснила Алена Дмитриевна.

- Вставайте всегда в одно и то же время!
- Основательно умывайте лицо и руки, неукоснительно соблюдайте правила личной гигиены!
- Утром и вечером тщательно чистите зубы!
- Проводите достаточное количество времени на свежем воздухе, занимаясь спортом!
- Совершайте длительные прогулки!
- Одевайтесь по погоде!
- Делайте двигательные упражнения в перерывах между выполнением домашних заданий!
- Не бойтесь физических нагрузок, помогайте дома в хозяйственных делах!
- Занимайтесь спортом, учитесь преодолевать трудности!