

## **Проведение уроков здоровья для детей ГАУ ДО НСО «СОК «Зеленая республика» 26 августа 2019 года**

Быть здоровыми, красивыми, полными сил хотят и взрослые и дети. А что для этого нужно делать? Всего лишь знать и выполнять правила здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни для детей - это целый комплекс различных действий, нацеленных на укрепление и сохранение физического и душевного благополучия.

Специалисты ГКУЗ НСО «Региональный центр медицинской профилактики» провели ряд мероприятий, направленных на формирование приверженности к ведению здорового образа жизни, для детей и подростков, проводивших свои летние каникулы в ГАУ ДО НСО «СОК «Зеленая республика».

Среди тем, затронутых к обсуждению 26 августа 2019 года, были такие как «Гигиена в нашей жизни», «Профилактика табакокурения».

Детям младшего школьного возраста рассказали о том, что свой дар – здоровье нужно беречь всеми доступными средствами, укреплять его с раннего детства, нужно не пренебрегать правилами личной гигиены и режимом дня, правильно питаться и заниматься спортом. Также ребята смогли посмотреть анимационные мультфильмы, выполненные техникой песочной пластики, ответить на вопросы викторины по здоровому образу жизни. В мероприятии приняли участие 40 человек.

Для ребят старшего школьного возраста проведен урок здоровья по теме «Куриль или жить». Подросткам рассказали: об основных последствиях табакокурения, о влиянии компонентов табачного дыма на молодой организм, о вреде кальяна и электронных сигарет. Очень наглядно проведена демонстрация воздействия никотиновой смолы на организм человека с помощью модели куклы - курильщицы. Также ребятам были показаны видеоролики о вреде и последствиях табакокурения, выданы наглядные информационные материалы. В мероприятии приняли участие 35 подростков.

