



18 сентября в школе с. Харсаим прошли лекции для трёх возрастных групп учащихся. Проводила их врач по гигиене подростков из ГБУЗ ЯНАО «Аксарковская ЦРБ» Антонюк Наталья Васильевна. Малыши узнали, как сберечь зрение, какую гимнастику выполнять, когда устали глазки, сколько времени можно проводить за просмотром телевизора и «сидя в телефоне».

Ребята с 5 по 8 классы выслушали лекцию «Здоровое питание», ещё раз вспомнили принципы правильного питания, что можно употреблять в пищу, а что лучше даже не покупать, что за столом нужно кушать, не торопясь, старательно пережёвывая пищу. Ученики старших классов, учитывая специфику темы («Гигиена отношений между мужчиной и женщиной») и поделившись на группы, мальчики и девочки отдельно, узнали из лекции про личную гигиену и профилактические меры по сохранению здоровья.

Врачи утверждают, что, если соблюдать все гигиенические правила, есть шанс дожить до ста лет! Так давайте им воспользуемся!



