



PRO ЗДОРОВЬЕ

Газета о здоровье и не только



В нашем
выпуске:



Кожа -
надежная
защита
организма



Как бороться
со стрессом



Викторина
"Здоровье"



Профилактика
вредных
привычек

ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Здоровый и
активный
образ жизни

Занятия
спортом

Занятие в
различных
кружках,
секциях

Пересмотр
отношения к
ситуации.

Лекции,
брошюры,
газеты,
плакаты

КОЖА - НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА ОРГАНИЗМА


Кожа — это самый большой орган человеческого тела. Её вес составляет более 4 кг.

Кожа тонким слоем покрывает всё тело и защищает внутренние органы от повреждений, от вредных бактерий, от холода и жары. Благодаря ей мы способны ощущать тепло и холод, боль и прикосновения.

Кожа - это орган который называют «зеркалом здоровья и болезни».

Она сохраняет тепло, когда нужно, охлаждает тело, поддерживая постоянную температуру внутри него.

Кожа защищает человека от солнечной радиации.



Кожа водонепроницаема, поэтому человек не высыхает в жару и не «тает» во время дождя.

Она достаточно прочна, чтобы защитить его от повреждений, в то же время достаточно мягка и упруга, что позволяет человеку совершать движения.

КАК БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ

Стресс – это реакция организма на сложные или угрожающие ситуации. Вы чувствуете стресс, когда сталкиваетесь с неблагоприятной ситуацией. Стресс активизирует в организме механизм «бей или беги».

Симптомы стресса:

взволнованность,
раздражительность,

отчуждение,

усталость,

истощение,

головные боли,

беспокойство,

отстраненность.

7 способов справиться со стрессом:

полноценный ночной сон,

физическая активность,

здоровое и правильное питание,

общение с родителями и сверстниками,

сосредоточенность на хороших моментах,

медитация,

поддержка близких.

ВИКТОРИНА "ЗДОРОВЬЕ"

Что нельзя купить?

- лекарство о всех болезней
- здоровье
- волшебную пилюлю

Как называется наука о чистоте?

- гигиена
- чистота
- порядок

Как называется нарушение работы организма?

- болезнь
- сбой
- стресс

Как называется спортивный бег на большие дистанции?

- марафон
- кросс
- челночный бег

Как называется тренировка организма холодной водой?

- обливание
- закаливание
- купание
- заболевание

В СЛЕДУЮЩЕМ ВЫПУСКЕ



Ходьба
или бег



Фитнесс как
средство
сохранения и
укрепления
здоровья



Шоколад
польза или
вред



ВСЁ!



Спорт-
кроссворд