**«Каждый должен твердо знать, как здоровье сохранять!»**

[Важнае](http://diatlovonews.by/category/vazhnoe/) [Грамадства](http://diatlovonews.by/category/gramadstva/) [Свежыя навіны](http://diatlovonews.by/category/svezhyja-naviny/)

[14.10.2019](http://diatlovonews.by/2019/10/kazhdyj-dolzhen-tverdo-znat-kak-zdorove-sohranyat/)[administrator](http://diatlovonews.by/author/admin/)155

**0**

**В рамках проекта «Крутиловичи — здоровый поселок» проведен День здоровья для учащихся старших классов Крутиловичского детского сада- средней школы «Каждый должен твердо знать, как здоровье сохранять!».**

Валеолог центра гигиены и эпидемиологии познакомила ребят с основными составляющими здорового образа жизни. Вместе с учащимися выясняли как наш образ жизни влияет на наше здоровье. [В ходе мероприятия](http://diatlovonews.by/2019/09/den-zdorovya-druzhno-smelo-s-optimizmom-za-zdorovyj-obraz-zhizni/) волонтеры провели конкурс «Что я знаю об сохранении своего здоровья».



Участникам мероприятий дали ряд рекомендаций на формирование навыков самоконтроля своего поведения и регуляции эмоциональных состояний в различных жизненных ситуациях, заставляющих человека находиться в состоянии продолжительного напряжения (экзамены, соревнования).

Итогом встречи стал вывод: всегда нужно задумываться над своими действиями и понимать, что жизнь состоит из мелочей и даже маленький пустяк может перерасти в большую проблему. Чтобы избежать этого, необходимо формировать одну главную привычку – быть здоровым.





В течение дня волонтеры школы распространяли носители малой информации «Начни день с позитива» (смайлик).





**Наталья ЮРЕНЯ,**  
**фельдшер-валеолог**

**0**