«Укрепляем иммунитет»

В 1-4 классах Ольховской прогимназии прошли классные часы, посвященные борьбе за крепкий иммунитет. 65 учеников пополнили свои знания об иммунитете - защитной силе организма.

Вместе со своими учителями Терновой Еленой Николаевной, Рахматулиной Татьяной Валентиновной и Ильменской Ириной Петровной ребята посмотрели тематическую презентацию, из которой школьники узнали, что такое иммунитет, как происходит борьба с болезнетворными вирусами, что иммунитет бывает естественным и приобретенным. Детям рассказали о значении гигиены, спорта и питания для сохранения иммунитета.

На другом мероприятии – внеклассном – ученикам не только объясняли, что такое иммунитет и иммунная система, какие факторы негативно влияют на иммунную систему человека, что нужно делать для укрепления иммунитета, но и все вместе разгадывали кроссворды «О правильном питании».

Узнав, какие факторы влияют на иммунитет, школьники вместе с учителями вывели правила для его поддержания. Одним из правил было регулярное пребывание на свежем воздухе и физические нагрузки, поэтому, классный час завершился прогулкой по школьному двору, и зарядкой на свежем воздухе.

Валерия Ковалева, специалист по связям с общественностью ГБУЗ «ВРЦОЗ и МП».