

## В здоровом теле – здоровый дух!

Наступил осенне-зимний сезон, и вместе с ним приближается **период сезонных эпидемий** простудных заболеваний, в частности, **гриппа**. Если вы не хотите заболеть, самое время задуматься о возможной **профилактике** простудных заболеваний.



**Вакцина** от гриппа существует уже больше **60 лет**. **Прививка от гриппа** является наиболее надежной защитой при возможных эпидемиях данного заболевания.

Прививки против гриппа приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации с 2011 года включены в **Национальный календарь прививок**, согласно которому вакцинации против гриппа подлежат: дети с 6 месяцев, **учащиеся 1-11 классов**; студенты высших профессиональных и средних профессиональных учебных заведений, взрослые, работающие по отдельным профессиям и должностям.



**Основной метод профилактики** простудных заболеваний и гриппа - это **здоровый образ жизни**. Если вы занимаетесь **спортом**, правильно питаетесь, получая все необходимые витамины и минералы, проводите много времени на **свежем воздухе**, то ваш организм сможет дать надежный отпор инфекции и справиться с ней, позволяя избежать осложнений.

**Грипп** очень коварное заболевание. Поэтому не стоит пренебрегать хотя бы элементарными **методами профилактики**. Важно одеваться по погоде, не допускать переохлаждение организма. Не стоит забывать про давно известные народные средства: прием натурального **витамина С** в виде **настоя шиповника, ягоды клюквы, брусники, черной смородины, цитрусы**. Использование природных фитонцидов, особенно **чеснока**.



## О пользе смеха!

Медики утверждают, что **две трети наших болезней** возникают из-за того, что человек, не умея справиться со стрессами, постоянно пребывает в **подавленном настроении**. Есть очень простой, приятный и эффективный **метод лечения** – **лечение смехом!** В клиниках **США, Европы и Японии** работают психологи, которые в нужный момент могут **рассмешить и ободрить больного**. Во время оздоровительных сеансов пациенты *поют хором шуточные песни, устраивают бои на свернутых в трубку газетах*.



популярно такое упражнение: *встали, сделали вдох, рассмеялись*.

**Смех - это самое настоящее лекарство,** причем

сильнодействующее. *Смехом лечат гипертонию, ишемию, стенокардию, инфаркты и инсульты, мигрень, неврозы, депрессии, фобии.*

Специалисты утверждают, что **1 минута смеха** дает такой же оздоравливающий эффект, как **ежедневная доза витамина С**.

**А потому смейтесь на здоровье, дорогие друзья!**

**25 декабря** в нашей школе пройдет традиционный **новогодний КВН для учащихся 8 – 11 классов**. Приходите на наш **сеанс смехотерапии!!!**

