

Чем полезна прогулка для детей

Многие родители недооценивают пользу прогулки для ребенка, идут у него на поводу и разрешают после уроков остаться в здании школы, забывая о том, что свежий воздух очень важен для любого человека, а для школьника особенно.

Прогулка на воздухе является лучшим средством укрепления здоровья, повышения иммунитета, а значит и профилактикой простудных заболеваний. Кроме того, прогулка способствует повышению у ребенка аппетита. Улучшается обмен веществ, питательные вещества лучше усваиваются. Благодаря прогулкам на свежем воздухе происходит естественное очищение организма, лучше функционируют верхние дыхательные пути. Прогулка является самым простым и верным средством закаливания ребенка.

Гулять необходимо в любое время года и в любую погоду, а длительность прогулки стоит регулировать в соответствии с погодными условиями. Кстати, очень полезны зимние прогулки. Зимний морозный воздух лучше всего насыщен кислородом, поступая в организм, он стимулирует мозговую деятельность. Благодаря зимним прогулкам повышается физическая активность организма, улучшается сон.



С Днем Рождения! Декабрь

2	Блохин Игорь (26 класс)
3	Бондарева О.Ю. (помощник воспитателя) Сапраньков Артемий (1а класс)
5	Лолокова Полина (5 класс) Кузнецова Анна (9 класс)
6	Маш Андрей (9 класс)
7	Белоцерковская Л.И. (заместитель директора по общим вопросам)
9	Довгуля Л.Ф. (руководитель кадровой службы)
11	Старостин А.А.(бухгалтер)
12	Тер-Ованесян Аля (9 класс)
17	Сопрякова Майя (7 класс)

18	Капусткина Н.В. (работник столовой) Бозрикова А.Д. (учитель ИЗО) Некрасова Вера (3б класс)
19	Антонюк Саша (11 класс)
20	Грибоедова С.О. (учитель музыки) Елединов Андрей (5 класс)
23	Александров Никита (7 класс)
24	Васинская И.В. (работник столовой)
25	Гурьяков Станислав (9 класс)
27	Додица Владимир (1а класс)
30	Пугачёва О.А. (хореограф)
31	Молоднякова Маша (3а класс)