

21 лютого 2018 року психологічною службою Кременецького ліцею імені У. Самчука в рамках продовження співпраці з МБФ «Дар життя» була організована чергова зустріч із психологом-консультантом фонду Андрейчук Н. М. Ліцеїсти говорили про здоровий спосіб життя та його складові.

Свого часу Сократ сказав: «Здоров'я – не все, але все без здоров'я - ніщо». Спільно з учнями Ніна Миколаївна визначила чотири чинники, які зумовлюють стан здоров'я. Психолог-консультант інформувала учнів про дані ВООЗ, згідно яких здоров'я залежить від способу та умов життя на 50-55%, від екології – на 20-25 %, спадковості – на 15-20 %, від рівня медичного обслуговування – на 7-15 %. Ніна Миколаївна наголосила, що саме спосіб життя найбільше впливає на стан нашого здоров'я. Окремо увага учнів була спрямована на розгляд таких складових здорового способу життя, як збалансоване харчування, достатня рухова активність та сон.

Шляхом діалогу з консультантом, ліцеїсти зробили висновок, що саме здоровий спосіб життя закладає фундамент гарного самопочуття, зміцнює захисні сили організму, розкриває його потенційні можливості, допомагає позбутися шкідливих звичок та попередити захворювання.

На завершення учні переглянули ряд тематичних відеороликів, які були створені дітьми їхнього віку з метою пропагування здорового способу життя.

