

=====

25 АВГУСТА 2025  
ПОДГОТОВКА К ШКОЛЬНОМУ СЕЗОНУ  
Категория: Объявление

Уважаемые родители!

Скоро начало учебного года.

Проверьте здоровье ребёнка:

Пройдите профилактический осмотр:

- Осмотр педиатра/терапевта
- Общий анализ крови
- Анализ мочи
- При необходимости — другие исследования

Для школьников, поступающих в 1 класс:

- Обязательна диспансеризация
- Необходима справка формы 026/у

Запись на приём: +7 (48763) 3-12-45

=====

15 АВГУСТА 2025  
ЛЕТО — ВРЕМЯ АКТИВНОСТИ  
Категория: Статья о здоровье

Август — последний месяц лета. Используйте его с пользой!

Рекомендации врачей:

1. Двигайтесь больше
  - Ходьба — 30 минут в день
  - Плавание — отлично для всех возрастов
  - Велосипед — укрепляет сердце
2. Питайтесь правильно
  - Больше овощей и фруктов
  - Пейте достаточно воды
  - Избегайте переедания
3. Отдыхайте
  - Сон 7-8 часов
  - Избегайте стрессов
  - Находите время для хобби

Здоровый образ жизни — залог долголетия!

=====

ГУЗ «Новомосковская городская клиническая больница»  
Терапевтическое отделение  
+7 (48763) 3-12-45