

# ХИТРОСТИ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ

Человек - сам творец своего здоровья. Взрослые, должны научить детей с раннего возраста осознанно относиться к своему здоровью.

4 февраля в 1 «В» классе Климовской средней школы № 1 (преподаватель ЕА Лапчинская) прошло заседание экологической гостиной «Маленькие хитрости крепкого здоровья».

Библиотекарь рассказала ребятам о четырёх правилах, которые необходимо обязательно выполнять, чтобы быть здоровыми. Первоклассники узнали, что надо соблюдать гигиену, правильно питаться, соблюдать режим дня и быть физически активными.

Дети обсудили значимость соблюдения режима дня и сделали вывод, что беспорядочный образ жизни истощает силы человека, мешает ему добиться поставленных целей. Одним из ключевых аспектов здорового образа жизни является физическая активность: она

делает человека крепким и сильным, помогает справиться со стрессами.

Ребята с удовольствием приняли участие в играх: «Это я!», «Полезные, неполезные», отгадывали загадки о режиме дня и спорте.

В завершение мероприятия библиотекарь сделала обзор книг о правильном питании, рассказала о том, какие можно делать упражнения для поддержания физической формы.

Н. ЗЕЛЕНСКАЯ,

библиотекарь

Климовской детской библиотеки

