

В рамках Недели спорта и здоровья учащиеся школы посетили выставку «Здоровый образ жизни».

Заведующим ИБЦ Зенюкевич Т.И. была оформлена книжная выставка «Здоровый образ жизни». Цель выставки — профилактика вредных привычек, формирование основ здорового образа жизни и навыков позитивного мышления. В экспозиции были представлены книги по здоровому образу жизни, спорту, правильному питанию, о гигиене и экологии человека.

Что же такое здоровье? Здоровье – это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, энергию и достичь долголетия. Так давайте же мы с вами будем оставаться здоровыми, как можно дольше.



В целях формирования отношения к здоровому образу жизни, привлечения учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом среди учащихся начальных классов прошёл конкурс рисунков «Быть здоровым здорово!». Предварительно в каждом классе были проведены беседы о пользе здорового образа жизни и положительном влиянии его на организм и вредных привычках и их пагубных последствиях.

В своих работах дети изобразили свою любовь к урокам физической культуры, занятиям спортом, закаливанию. Понимание того, что курение, компьютерные игры и бесполезное времяпровождение нарушают процессы роста и развития организма, ускоряют старение.

Организована выставка рисунков.





Беседа «Береги здоровье смолоду». Тема беседы школьного доктора Ветошкиной Н.В. с учащимися начальных классов.

Что же является основой ЗОЖ. Прежде всего, каждый человек должен любить и уважать самого себя. Именно это стимулирует человека к ведению здорового образа жизни.

Важной составляющей здорового образа жизни является умеренное и сбалансированное питание. То, что мы едим напрямую связано с тем, как мы себя чувствуем. Злоупотребление фастфудом ведёт к ухудшению внешнего вида, ослаблению защитных функций организма и раннему старению организма.

Не менее важным для правильного формирования здорового образа жизни является соблюдение режима дня. Недостаток сна снижает иммунитет, сказывается на уровне жизненной активности и ведет к ухудшению общего самочувствия.

Важной составляющей ЗОЖ так же можно назвать двигательную активность. Каждому организму нужна достаточная двигательная активность, закаливание, обтирание, обмывание холодной водой, а также соблюдение личной гигиены

