

"Дети России - 2023"

Час здоровья "Молодежь выбирает ЗОЖ"

В рамках операции «Дети России -2023» для учащихся 7 - 11 классов библиотекарь МАОУ СОШ№11 Гайдук Р.К. провела час здоровья «Молодежь выбирает ЗОЖ». В ходе встречи Раиса Кузьминична рассказала о главных составляющих здорового организма человека.

На встрече ребята узнали, что же такое привычка, какие привычки считаются полезными, а какие мешают быть здоровыми. В непринужденной беседе, сопровождающейся презентацией, девчонки и мальчишки рассуждали о причинах появления и о последствиях вредных привычек. С помощью наглядного примера «Пирамида» ребята узнали, как происходит распространение «вредных для организма веществ». Старшекласников вовлекли в дискуссию о том, какие составляющие нужны для здорового образа жизни: режим дня, правильное питание, здоровый сон, занятие спортом, употреблением витаминов. С интересом учащиеся просмотрели ролик, снятый их ровесниками «Вред алкоголя и наркотиков».

В завершение просмотра ребята сделали вывод «Вредным привычкам НЕТ! Здоровому образу жизни ДА!». Библиотекарь призвала учащихся вести здоровый образ жизни, не поддаваться пагубным пристрастиям.

