

## **Движение - это жизнь**

### **Фоторепортаж**



16 июня в Детской библиотеке прошел День здоровья «Движение - это жизнь» с отрядами «Звезда», «Непоседа», «Крутышки» пришкольного лагеря Ибресинской СОШ №1.

«Здоровому все здорово!» — так издавна говорят в народе. Возражать против этого невозможно. Каждый из нас прекрасно понимает, что здоровье — самый драгоценный дар, который дает человеку природа. Ни за какие деньги нельзя приобрести безотказное сердце, могучие легкие, крепкие нервы, налитые силой мускулы. Привычка сохранять здоровье — это залог нормальной жизни для человека. А сформироваться эта привычка сможет только тогда, когда сам человек будет постоянно и регулярно заниматься тем, что приносит ему пользу: физической культурой, спортом, закаляться,



правильно питаться и хорошо отдыхать остановимся на одном из элементов ЗОЖ, от которого зависит наше здоровье - движении.

В начале мероприятия заведующая Детской библиотекой Елена Глухова рассказала ребятам что, еще до нашей эры много столетий назад Гиппократ писал: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную радость жизни». Действительно ли это так? На самом деле так велика роль движения в жизни человека? Елена Глухова вела разговор о том, какого человека можно назвать здоровым, от чего зависит здоровье подростка. Школьники назвали полезные привычки, которые сохраняют здоровье, а также привычки, которые вредят здоровью человека. Примечательно, что среди вредных привычек были названы не только курение, злоупотребление алкоголем и наркомания, но и продолжительная работа за компьютером, просмотр телевизионных шоу и программ, долгое общение по мобильному телефону, некачественная еда.



Так давайте же задумаемся! О себе. О будущих поколениях. О нашем будущем. Будьте здоровы!

Затем для детей методист Центральной библиотеки Наталья Рябова провела утреннюю зарядку: после зарядки прошли спортивные соревнования. Мероприятия завершили уличным флэш-мобом «Движение и музыка».