Информационно-познавательный час «Витамины нашей жизни»

В рамках районной акции «Молодежь за здоровый образ жизни» 12 октября в Андреевской сельской библиотеке с членами детского клуба по интересам «Радуга» прошел информационно-познавательный час «Витамины в нашей жизни». На данное мероприятие была приглашена фельдшер фельдшерско-акушерского пункта Андреевского сельского поселения Марина Петрова.

Здоровье - это главная ценность в жизни человека. Его не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на создание чего-то нового. Сначала ребята узнали о значении и происхождении слова «Витамин». Она рассказала детям, какие бывают витамины, в каких овощах и фруктах они содержатся и для чего они нужны нашему организму. Дети с интересом слушали, какие продукты нужно кушать больше, чтобы быть здоровым и чем грозит нехватка витаминов нашему здоровью.
Затем ребята отгадывали загадки, приготовленные библиотекарем Ириной Мешковой, прослушали стихотворение Сергея Михалкова "Овощи", и каждый участник объяснял, как понимает он пословицу «Овощи – кладовая здоровья». В завершении дети пришли к выводу, что большинство витаминов не образуются в организме человека, и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей. Вот почему ягоды, овощи и фрукты должны быть в рационе ребенка регулярно.