

Не сломай свою судьбу!



10 марта в Детской библиотеке ЦБС Ибресинского района с учащимися 5 "Б" класса Ибресинской СОШ №1 был проведен урок здоровья "Скажем "нет" вредным привычкам!".

Вредные привычки – это наши коварные враги, они потихоньку отравляют нам жизнь, наносят огромный вред здоровью. Ряд привычек, которые человек начинает приобретать еще в школьные годы и от которых не может избавиться в течение всей жизни, серьезно влияют на его здоровье. Они способствуют приобретению хронических заболеваний, преждевременному его старению. К таким вредным привычкам относятся курение, употребление алкоголя, наркотиков.

Из содержательной беседы библиотекаря Надежды Уткиной и просмотра видеоролика "Вредные привычки и их последствия" ребята узнали, какие бывают вредные привычки, как губительно они влияют на организм, и как с ними бороться. Также ребята приняли участие в игре "Секреты здоровья", где они выступили в роли врачей: диетолога, психолога, педиатра и нарколога. Особое внимание они уделили полезным привычкам – соблюдению режима дня, правильному питанию, занятиям физкультурой, прогулкам на свежем воздухе. В конце урока ребята оформили "Дерево здоровья", на листочках которого писали полезные советы и рекомендации о здоровом образе жизни. Завершилось мероприятие просмотром видеоклипа "Жизнь прекрасна, не губи ее напрасно".