Здоровый образ жизни необходим каждому из нас!

«Здоровье нужно беречь смолоду», - об этом гласит всем известная всем поговорка. Библиотекарь Айбечской сельской библиотеки Трофимова Т.В. и культорганизатор Айбечского СДК Л. В. Журавлева провели урок здоровья с учащимися 4 и 5 классов Айбечской СОШ.

Библиотекарь познакомила школьников с литературой, представленной на выставке «Здоровье нужно беречь смолоду», культорганизатор рассказала о правилах ведения здорового образа жизни, к которым относятся: питание, занятие физической культурой, саморазвитие. Обратила внимание аудитории на соблюдение правил личной гигиены, обязательной для каждого культурного человека, о том, что для здоровья очень важна двигательная активность. Она благоприятно действует на жизнедеятельность всего организма, улучшает настроение, создаёт ощущение бодрости, развивает силу, ловкость, выносливость.
Вывод, сделанный юными читателями в конце урока, был таков: надо обязательно делать утреннюю зарядку, заниматься спортом, потому что здоровый образ жизни необходим каждому из нас!