Радостное настроение способствует здоровью

Во Всемирный день здоровья в Тойси-Паразусинской сельской библиотеке ЦБС Ибресинского района для учеников МБОУ «Климовская СОШ» был проведен урок здоровья под девизом «Скуку, простуду, безделье меняем на бодрость, здоровье, веселье».

Библиотекарь Надежда Лазарева познакомила ребят с датой основания и целью проведения праздника Всемирного дня здоровья. Дети назвали полезные привычки, которые сохраняют здоровье человека, а также привычки, которые вредят ему. Среди вредных привычек были названы не только курение, злоупотребление алкоголем, но и продолжительная работа за компьютером, длительный просмотр телевизионных программ, долгое общение по мобильному телефону. Поговорили о вредной и полезной пище, правильном питании, из которой ребята узнали, какими питательными веществами богаты продукты, которые мы чаще всего употребляем в пищу, какие бывают витамины, для чего нужен каждый из них, и в каких овощах и фруктах они содержатся. С большим энтузиазмом отвечали ребята на вопросы викторины «Вредно или полезно», отгадывали загадки.
В заключение мероприятия ребята вместе с библиотекарем провели физкультминутку. Гости библиотеки делали зарядку под музыкальное сопровождение О. Газманова «Вперед Россия!». Библиотекарь пожелала детям быть всегда в хорошем настроении, ведь радостное настроение способствует здоровью.