

От вредных привычек откажись, выбери здоровую жизнь!

3



доровый образ жизни сегодня – это требование времени. Быть здоровым стало модно и престижно. В рамках библиотечной программы «Чтение с увлечением» для членов детского клуба «Солнышко» в Кировской сельской библиотеке была проведена информ-минутка «От вредных привычек откажись, выбери здоровую жизнь!».

Каждый человек имеет склонность к вредным привычкам. У кого-то они кажутся безобидными, а у других появляются серьезные проблемы из-за них. Но на самом деле все вредные привычки оказывают негативное влияние на организм и поведение. Вредные привычки появляются легко, а хорошие можно в себе воспитывать, и это требует усилий. В ходе проведения мероприятия читатели выражали свое отношение к собственному здоровью, здоровью окружающих, узнали, что же такое привычка, заявляли о собственной позиции к вредным привычкам, рассуждали о причинах их появления и о последствиях. Затем дети получили заряд бодрости и веселья, читая вслух вместе с библиотекарем книгу В. Драгунского «Денискины рассказы». С пользой для здоровья прошла библио-гимнастика. Участники делали гимнастические упражнения с книгами и журналами в руках. Победителем стал тот, кто не выпустил во время упражнений книгу из рук.

В заключение библиотекарь пожелала детям быть всегда в хорошем настроении, ведь радостное настроение помогает здоровью. К мероприятию была подготовлена выставка-совет «Здоровым быть здорово!».