# Мы выбираем здоровый образ жизни

В жизни главное — здоровье,
Согласитесь, господа.
И к нему с большой любовью
Мы относимся всегда.
Вам расскажем по порядку
Как здоровье сохранить.

7 апреля - Всемирный День Здоровья – это прекрасный повод вспомнить что здоровье – бесценный дар, оно дороже всего на свете. Но как же его сохранить и укрепить? Все начинается со знаний: необходимо научиться управлять своим организмом, но прежде всего надо знать, как он устроен, как работает, что для него полезно, а что вредно. И, конечно, вести здоровый образ жизни.
20 марта сотрудники городской библиотеки №2 (ЗМР,2) провели с учениками четвертых классов (классные руководители - Фетисова Лариса Эдуардовна и Донская Нина Михайловна) интерактивный час «Мы выбираем - ЗОЖ». Мальчишки и девчонки узнали много интересного о правилах здорового образа жизни: о правильном питании, здоровом сне, личной гигиене, занятиях физкультурой, закаливании и привычках, которые разрушают наше здоровье. Ребята активно отвечали на вопросы викторины «Дай ответ», отгадывали загадки о спорте и здоровье, провели «Физкультминутку», участвовали в играх: «Самый меткий», «Легкое дыхание», «Самый ловкий» и самой популярной игре «Ладонь, ребро, кулак». Мероприятие прошло живо и интересно, дети почерпнули много интересного для себя. Ведь Здоровье – бесценный дар природы, его надо беречь и укреплять.

ГИГИЕНА и ЗДОРОВЬЕ

СОСТАВ ЧИСЕЛ от 1 до 10
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
НАШ ВЫБОР – ЗОЖ

КЛАССНЫЙ УГОЛОК
Правила нашего класса

НАШ ВЫБОР – ЗОЖ
ПАДЕЖИ
А О У Ы Э Н М Л Р Й
Я Ё Ю И Е
Б В Г Ж З Ь
П Ф С Х Ц Ч Ш Ъ