«В майбутнє рухаємось здоровими!»

Лекція-гра

«З гімнастикою дружи,
Завжди веселим будь,
І проживеш 100 років
А, можливо й більше…»
Авіценна

7 квітня відзначається Всесвітній день здоров'я. У святкуванні цієї дати беруть участь 190 держав світу.

9 квітня в ЦРБ ім. П. А Загребельного відбулась лекція-гра, присвячена такій важливій значимій темі, як здоров'я. Адже хороше здоров'я - одна з основних умов щастя людини. В заході взяла участь лікар-психолог Центру жінок Деснянського району Степанюк Оксана Юріївна та учні ЗЗСО № 276.

Читачам була представлена тематична виставка, яка розповідає про вплив фізичного виховання на людину, безпечне харчування, про те як жити довго та з радістю, як можна «перемагати час».







Інтерактивна розмова йшла про психологічне : емоційне, інтелектуальне і духовне здоров’я, яке є дуже важливим для загального благополуччя людини. Школярі з радістю взяли учать в інтелектуальних іграх: «Перевіримо IQ», «Відгадай емоцію!» та отримали корисні поради, як правильно себе поводити,щоб зберігати своє фізичне, емоційне та духовне здоров’я.

Учасники заходу зробили висновок, що здоров'я - це життєва енергія, задоволення від насиченого подіями життя, натхнення, здатність ставити цілі й досягати їх, максимально реалізовувати свій потенціал.