ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Будь здоров

Ежегодно седьмого апреля во всём мире отмечается День здоровья. В честь этого важного для каждого, кто следит за своим здоровьем, праздника на территории Пеновского муниципального округа прошли различные мероприятия.

Здоровый образ жизни невозможно представить без утренней зарядки, которая приведет организм в работоспособное состояние, устранит сонливость и вялость, поднимет настроение. Так, в рамках Всероссийской акции «Будь здоров» жители п. Жукопа, п. Рунский, с. Ворошилово, д. Заёво и д. Мошары провели оздоровительную физическую зарядку. Под музыку сотрудники школ, Домов культуры и библиотек, школьники и воспитанники детского сада выполняли всем известные простые упражнения.

Кстати, после такой зарядки в Заёвском ДК фельдшер местного ФАПа провела лекцию на тему оказания первой медицинской помощи, что очень актуально в преддверии летнего сезона, когда процент травматизма особенно высок. Закончилось здесь мероприятие спортивной эстафетой, в которой дети активно поучаствовали, показав своё мастерство.

* * *

Интересно подошли к проведению данной акции сотрудники библиотек. Например, в центральной библиотеке, в читальном зале, была организована фотозона «Мы – пеновцы тем горды, что со спортом мы на «ты»! Где библиотекари и читатели могли сфотографироваться со спортивным инвентарем, тем самым приняв участие в эстафете здоровья.

Ко Дню здоровья в Слаутинской библиотеке была оформлена книжная выставка-предупреждение «Даже не пробуй», на которой были представлены книги, брошюры и листовки на тему вредных привычек.

Также в преддверии здорового дня в Забелинской библиотеке состоялся круглый стол, темой которого стал девиз «Здоров будешь, все добудешь». В ходе мероприятия библиотекарь К. Б. Шубаркина рассказала об основах здорового образа жизни. Школьники активно сыграли в викторину под названием «Если хочешь, будь здоров», игру «Быть здоровым, значит…», а также другие. В завершении ребята еще раз вспомнили о спорте и ЗОЖ с помощью загадок и тематической книжной выставки «Здоровье – с книгой».

* * *

Всемирный День Здоровья – это не просто праздник, это день, когда каждый должен задуматься, как сберечь то, что подарила нам природа при рождении.

Здоровье – основа счастливой жизни, радость от каждого прожитого дня, сберечь его – непростая задача, но она должна быть выполнена.

В интересной игровой форме сотрудники и ученики Детской школы искусств приняли участие во Всероссийской акции «Будь здоров». Ведущая программы и ее помощница Аскорбинка измерили температуру и давление мальчишкам и девчонкам, а затем провели зарядку бодрости и угостили всех сладкими витаминами. В завершение мероприятия участники создали символ жизни – дерево с зеленой кроной. Пускай же это дерево всегда остается здоровым, сильным и выносливым!