

Правильне харчування і рух – буде здоров'я «УХ!»

Здоров'я не все, але все без здоров'я – ніщо.

Сократ

Питання здоров'я було і є актуальним у всі часи. І з цим не можна не погодитися. Здорова людина – щаслива людина.

Розуміючи актуальність проблеми здоров'я серед підростаючого покоління і створюючи атмосферу сприяння здоровому способу життя, на базі Лебединської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 5, у рамках міського семінару з основ здоров'я та фізичної культури, було проведено свято здоров'я «Правильне харчування і рух – буде здоров'я «УХ!».

На свято були запрошені гості: завідувача методичним кабінетом міського відділу освіти Ковтуненко Лариса Василівна; методист методичного кабінету відділу освіти Римар Микола Григорович; депутат міської ради, майстер спорту Костюков Сергій Миколайович; лікар загальної практики сімейної медицини Лебединської центральної районної лікарні Деркач Тетяна Василівна, директор школи Нездоймишапка Тетяна Миколаївна; заступник директора з виховної роботи Плужник Лариса Станіславівна; вчителі міста та учні школи.

Розпочалося свято виступом агітбригади «Вітамін», учасниками якого є учні 7-А класу. Своєю креативністю вони довели: «...Здоровими бути модно та круто!». Учні закликали всіх вести здоровий спосіб життя, слідкуючи за правильним харчуванням і руховою активністю. Активно змагаючись у естафетах «Вітамінний слалом», «Зайва калорія», учасники показали не тільки свою фізичну підготовку, а і вміння добирати правильну й корисну їжу, слідкуючи за своїм гармонійним розвитком.

Переможених на святі не було, адже перемагає здоровий глузд, а саме, свідоме ставлення людини до свого здоров'я.

По закінченню свята до усіх присутніх із вітальними словами звернулися гості. Директор школи побажала учням успіхів, зауважила, що

високих результатів у навчанні можна досягти лише за умови дотримання правил здорового способу життя. Завідуюча методичним кабінетом міського відділу освіти Ковтуненко Лариса Василівна відмітила свідоме ставлення учнів до свого здоров'я і побажала сили та наснаги. Оцінка лікаря Деркач Тетяни Василівни була найвищою, адже вона вказала дітям на правильність вибору життєвого шляху, тому що саме профілактика є одним із важливих кроків до здоров'я. Акцентувала увагу учнів на тому, що здоров'я є найвищою цінністю і, якщо про нього піклуватися вчасно, то не доведеться виправляти помилки потім. Взірець, на якого рівняється молодь, майстер спорту Костюков Сергій Миколайович підтримав дітей у їх починаннях, а для розвитку фізичних здібностей подарував м'яч.

У цей день усі ще раз переконалися, що першочергова роль у збереженні й формуванні здоров'я належить самій людині.

Діяльність педагогічного колективу і в подальшому буде направлена на збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Головна заповідь здоров'я у нашій школі звучить так: «Рухатися більше, харчуватися розумно!»

А закінчити хочеться словами, які спонукатимуть усіх переглянути своє ставлення до здоров'я і наштовхнуть на правильні зміни:

У своїх кольорових надіях,
У мрійливих, як диво думках,
У щоденних життєвих подіях
Знаймо: все в наших руках.

Будьте здоровими!

Будьте красивими!

Будьте веселими!

І завжди, щасливими!











