

Здоровый Образ Жизни в детской библиотеке им. Е.А. Никонова

Не секрет, что здоровый образ жизни – залог успеха любого из нас.

Здоровье – это одна из самых главных ценностей человека, источник радости. Нет здоровья - нет и настроения, нет и возможности идти к намеченным целям, нет и сил радоваться жизни.

Здоровый Образ Жизни приобретает с каждым годом всё большую популярность. Люди поняли, что нужно следить за своим здоровьем, чтобы прожить долгую и счастливую жизнь.



2024 год объявлен в России - Годом спорта.

Здоровая нация – здоровое будущее страны. Спорт в нашей стране имеет безусловный приоритет. Отрадно, что подрастающее новое поколение россиян уделяет занятию спортом достаточно большое количество времени.

«Спорт – это здоровье!» - все мы знакомы с этим высказыванием.

В целях пропаганды ЗОЖ **7 июня 2024 года** в нашей библиотеке прошел **День информации «Я выбираю спорт!»**, где мы говорили с читателями о том, как важно заниматься спортом.

В этот день ребята из летнего лагеря школы 21 приняли участие в **спортивном миксе «Стартуют все!»**.



Дети играли в различные спортивные игры ("Быстрый мяч", "Городки", "Скакалки", "Обруч") и демонстрировали свою силу, ловкость и умения.



В завершении спортивных соревнований ребята получили сладкие призы, предоставленные депутатом Городской думы Мантуровой Юлией Михайловной.

Кроме того, 7 июня прошла ставшая уже традиционной акция «Наркостоп». На уличной площадке библиотекари раздавали детям листовки антинаркотического содержания, проводили беседы о здоровом образе жизни, о вредных привычках.





13 июня 2024 года для ребят из летнего лагеря школы 149 прошла информационная программа **«Мы выбираем жизнь!»**

Мы рассказали детям о составляющих здорового образа жизни (о правилах личной гигиены, профилактике заболеваний, необходимости занятий спортом, о правильном питании, о соблюдении режима дня). Также мы поговорили о вредных и полезных привычках; обсудили, к каким последствиям может привести асоциальное поведение.



Дети услышали рассказ о пользе витаминов, составили **«Режим дня школьника»**, приняли участие в видео-викторине **«Герои сказок и здоровый образ жизни»**.



Вместе с ребятами мы сделали вывод – приверженность здоровому образу жизни делает людей дисциплинированными и успешными, укрепляет здоровье человека.

Итак, давайте будем заботиться о своём будущем, дружить со спортом и приобретать только полезные привычки!

Материал подготовила: главный библиотекарь Кадачикова Е.В.