

Час здоровья «Здоровье мы построим сами, своими детскими руками».

04.03.2024



Под таким названием прошло мероприятие для детей посещающие детский сад ГУО «Гезгаловский ясли сад» в рамках районной акции «Азбука ЗОЖ для малышей».

О важности сохранения здоровья рассуждали участники мероприятия, в ходе встречи со специалистом центра гигиены и эпидемиологии. Детям предложено подумать и назвать самые главные составляющие здоровья. Ребята высказались, что путь к здоровью лежит через занятия физкультурой, отказа от вредных привычек, соблюдения режима дня, правильного питания. Очень важно умыться, принимать душ, чистить зубы, ведь от чистоты зависит сопротивляемость различным болезням, – уверенно подытожили маленькие «здоровячки». В ходе игры «Да, вот это еда!» ребята уяснили, что здоровье во многом зависит и от того, как питается человек. Специалист подчеркнула, что пища должна быть не только вкусной, но и полезной, разнообразной.

Итогом встречи стал вывод, что здоровье – бесценный дар. И беречь его нужно с ранних лет.

Материал подготовила
инструктор – валеолог Наталья
Ивановна Юреня