

Здорово жить здоровым!

15 декабря 2018 г в МКОУ «Гимназия города Буйнакск» состоялась встреча студентов медицинского училища г Буйнакск с активистами РДШа

Эпиграфом были выбраны слова:

Главное в жизни - это здоровье!

С детства попробуй это понять!

Главная ценность – это здоровье!

Его не купить, но легко потерять!

В ходе встречи активисты музейного движения,

РДШата узнали о том, что надо внимательно относиться к своему организму и не игнорировать его сигналы о необходимости квалифицированной помощи.

Данная тема заинтриговала учащихся с самого начала. «В течение всей жизни человек всегда к чему-то стремится. Кто-то гонится за знанием, другой – за богатством, третий – за властью. Но ни один из них не делает ничего для того, чтобы прожить дольше, да и вряд ли какой-либо из приобретенных навыков поможет им в этом. И когда человек теряет здоровье, все обесценивается», - такими словами активисты начали выводить Формулу здоровья.

Подростки выделили главные факторы здоровья – режим дня, питание, движение, закаливание и факторы, ухудшающие здоровье – курение, употребление алкоголя, наркотиков. С большим удовольствием учащиеся принимали участие в диалогах, задавали вопросы.

Так как тема была ребятам хорошо знакома, то они активно включились в обсуждение и к концу мероприятия были выделены слагаемые здорового образа жизни: правильное питание, закаливание, отсутствие вредных привычек, личная гигиена, двигательная активность.

А на память каждый получил «Формулу успеха»: «Я смелый, твёрдо уверенный в себе человек! Я всё умею, всё могу, всё мне по плечу! Я смело смотрю миру в лицо. Среди всех житейских ураганов и бурь я крепко стою как скала, о которую всё сокрушается!»



