

МЕРОПРИЯТИЕ «ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Здоровье – это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрчиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно...

Один великий человек сказал, что мы задумываемся о здоровье лишь тогда, когда нас настигает болезнь.

А ведь наше здоровье – это одна из важнейших ценностей человека, залог его благополучия и долголетия. Известный немецкий поэт Генрих Гейне писал :

«Единственная красота, которую я знаю – это наше здоровье.»

Каждый из нас должен вести здоровый образ жизни, т.е. правильно питаться, хорошо отдыхать (спать не менее 8 часов в сутки), закаляться, вести активную жизнь (больше двигаться), уметь управлять своими эмоциями (не злиться, меньше огорчаться), и конечно же не малую роль в сохранении здоровья играет борьба с вредными привычками : курением, алкоголизмом, наркоманией.

Пройдите по ссылке и просмотрите видеоролик о здоровом образе жизни.

<https://www.youtube.com/watch?v=m58y0bGDtUw>



Ребята просмотрели видеоролик и пришли к выводу, что важно уметь сказать «нет» пагубным привычкам и сделали выбор в пользу здорового и счастливого будущего.