

КОКТЕЙЛИ ЗДОРОВЬЯ

*«Когда нет здоровья, молчит мудрость,
не может расцвести искусство,
не играют силы,
бесполезно богатство и бессилён разум»*

Геродот

В МАОУ СОШ № 101 был проведен День Здоровья под лозунгом «Коктейли здоровья». Целью данного мероприятия явилось желание вызвать у учащихся интерес к проблеме здоровья, желание задуматься над тем, что здоровье – самое ценное достояние человека, сформировать представление о значении питания.



Мероприятие было проведено с помощью сотрудников школьной столовой во главе с заведующей Оксаной Александровной. С ребятами поделились рецептами приготовления любого здорового коктейля: для того чтобы составить «Коктейль Здоровья», необходимо вспомнить, что человек должен делать, как вести себя, чтобы оставаться здоровым? И тут воспитанникам разрешили ингредиенты коктейля поместить в стаканы. Помещая ингредиенты в свои стаканы, ребята произносили слова-заклинания:

- 1) соблюдать режим дня;
- 2) правильно питаться;
- 3) заниматься спортом;

- 4) вовремя делать уроки;
- 5) делать утреннюю зарядку;
- 6) бывать на свежем воздухе;
- 7) следить за чистой одеждой и своего дома;
- 8) слушать родителей и близких людей;
- 9) закаляться;
- 10) читать книги;
- 11) уметь правильно вести себя в коллективе.



*Мы рождены, чтоб жить на свете долго:
Грустить и петь, смеяться и любить,
Но, чтобы стали все мечты возможны,
Должны мы все здоровье сохранить.*

*Взгляни вокруг: прекрасная природа
Нас призывает с нею в мире жить.
Дай руку, друг! Давай с тобой поможем
Планете всей ЗДОРОВЬЕ сохранить!*

Заместитель директора по ВР – Аникеева Е.В.