

Урок здоровья состоялся в Детской библиотеке № 103

23.10.2014

Мероприятие «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу!» прошло 21 октября.

Гости библиотеки, ребята, посещающие группу продленного дня лица № 1795, познакомились с основными составляющими здорового образа жизни и подробно остановились на правильном питании.

В ходе дискуссии был сделан вывод, что большинство серьёзных заболеваний, в том числе сердечнососудистых, начинаются с детства, поэтому требование рационального питания относится и к школьникам. Необходимо задумываться над подбором пищи, и всегда ли полезно, то, что вкуснее.

В конце мероприятия каждый смог определить: правильно ли он питается и что нужно изменить. Главное желание и воля для того, чтобы формировать полезные привычки. Не надо ждать, когда во взрослой жизни на тебя свалится красота, грация, сила, выносливость. Все это ты должен создавать своими руками, изо дня в день. Начни, не откладывая, прямо сегодня.

Адрес страницы: <http://metrogorodok.mos.ru/presscenter/news/detail/1364575.html>

[Управа района Метрогородок](#)