

Час здоровья «В путь дорогу собираемся, за здоровьем отправляемся»

17 июня для ребят из летнего пришкольного оздоровительного лагеря МКУК «Щекинская СОШ» прошел час здоровья «В путь дорогу собираемся, за здоровьем отправляемся» около здания МКУК «Щекинского СДК». Вначале мероприятия участники совместно с ведущими Гребенниковой А.И. и Алюшиной А.Н. вывели формулу здорового образа жизни. Его элементами являются занятия спортом, физкультурой, закаливание, здоровое питание, соблюдение режима дня, правил гигиены, отказ от вредных привычек, достаточный сон, частые прогулки на свежем воздухе, а также досуг, вызывающий позитивные эмоции, умение справляться с проблемами и стрессами. Далее ребята активно, а главное, правильно ответили на вопросы викторины о различных видах спорта. А затем в спортивных играх и состязаниях проверили себя на силу и выносливость, смекалку и находчивость. Мероприятие прошло эмоционально насыщенно и каждый участник мероприятия получил заряд бодрости и хорошего настроения.

