

## *Лекция* *«Основные составляющие здорового образа жизни»*



11 октября 2024 года состоялась встреча учащихся 6-ых классов ГУО «Мотольская средняя школы №2» с Мутовкиной И.А., инструктором-валеологом Ивановского районного ЦГиЭ в рамках государственного профилактического проекта «Мотоль – здоровый агрогородок», и областной информационно-просветительной акции «Мы – здоровое поколение Брестчины!».

Цель встречи: познакомить учащихся с важнейшими жизненными ценностями, убедить в необходимости здорового питания и правильной осанки; воспитывать у ребят потребность в здоровом образе жизни и ответственности за своё здоровье.

Мероприятие проводилось в форме диалога. Школьники расширили свои знания о здоровом и рациональном питании, причинах нарушения осанки, а также был подобран комплекс несложных спортивных упражнений для поддержания осанки и физической формы в целом. Кроме этого, ребятам были продемонстрированы видеоролики по данной тематике.



В ходе мероприятия учащиеся пришли к выводу, что очень важно в подростковом возрасте следить за тем, что ребенок ест и придерживается ли режима питания в течение дня, что никогда не поздно пытаться изменить свой образ жизни и привычки в лучшую сторону, чтобы быть здоровыми духовно и физически, прожить долгую и счастливую жизнь.

Благодаря всем присутствующим мероприятие получилось познавательным и весёлым!



