

Познавательный час «Планета здоровья»

Здоровый образ жизни сегодня – это требование времени. Проблема формирования здорового образа жизни является одной из актуальных в обслуживании населения, особенно молодежи. Быть здоровым стало модно и престижно. В библиотеке колледжа прошёл **познавательный час «Планета здоровья»** для учащихся, проживающих в общежитии. Где состоялся разговор о факторах, влияющих на здоровье человека, о правилах здорового образа жизни, о способах сохранения и укрепления здоровья.

Цель мероприятия: формирование навыков здорового образа жизни.

Чтобы быть здоровым не только физически, но и умственно, нужно много знать и читать. Как же укрепить своё здоровье? Что же надо знать и уметь, чтобы избежать болезней? Ответы на эти и другие вопросы, учащиеся получили во время мероприятия. Они отвечали на вопросы блицтурнира, повторяли пословицы и поговорки о здоровье. В конце мероприятия, учащиеся пришли к выводу, что каждый человек – сам творец своего здоровья и поэтому очень важно. Повышать мотивацию на здоровый образ жизни заниматься физкультурой, закаливанием и соблюдать правила личной гигиены.

