

Беседа с учащимися на тему «ЗОЖ и питание»

В школе №516 Добровольческий отряд "Светлячок" вместе с куратором Ульяной Евгеньевной Кротовой провели важное занятие, посвящённое здоровому образу жизни и питанию. В этот день они отправились в 7 «А» класс, чтобы напомнить ребятам о значении физической активности для их здоровья и благополучия, а так же о правильном питании.

Активисты не просто рассказали о важности зарядки и регулярных физических нагрузок, но и продемонстрировали несколько простых, но эффективных упражнений. Эти упражнения помогут снизить нагрузку на организм и улучшить самочувствие. В атмосфере дружбы и взаимопонимания ребята с энтузиазмом приняли участие в занятиях, осознав, как важно заботиться о своём здоровье с юных лет.



