



14 апреля 2025 года в рамках «Месячника здоровья» обучающиеся объединения «Фитнес» провели время за настольной игрой «Твой путь к здоровью», созданной педагогом дополнительного образования Ириной Мельниченко.

Цель игры: пропаганда здорового образа жизни и привлечение школьников к систематическим занятиям физической культурой.

Здоровый образ жизни – важная составляющая укрепления своего здоровья. Регулярные физические нагрузки, отказ от вредных привычек, качественное сбалансированное питание, управление стрессом - приводит к оздоровлению организма в целом и сердечно-сосудистой системы в частности. При этом снижается риск многих проблем, связанных со здоровьем, во всех возрастных группах.

#насеверезить

#насевереучить

#насевереспорт



