



**«Азбука здоровья и твой выбор!»
в рамках Всероссийской акции
«Чистое поколение — 2026»**

10 апреля на базе МБОУ ООШ д. Чудиново с воспитанниками, посещающими пришкольный лагерь, специалисты Вязниковского филиала Ольга Яковлева и Ирина Дуброва провели мероприятие с элементами игротерапии. Оно было направлено на формирование позитивного отношения к собственному здоровью, формирование устойчивого неприятия вредных привычек и расширение представлений о здоровом образе жизни.

Несмотря на то, что факторы ЗОЖ хорошо известны каждому, далеко не все соблюдают их в повседневной жизни. Ведь здоровье действительно находится в наших руках.

Режим дня, сбалансированное питание, регулярная физическая активность, прогулки на свежем воздухе и позитивный настрой — основные условия крепкого самочувствия.

Существенную роль играет и отказ от вредных привычек. В ходе встречи ребята активно включались в обсуждение, отвечали на вопросы и узнали много нового и полезного о принципах здорового образа жизни.

Итогом работы стал коллаж «О самом главном — нашем здоровье!», выполненный с творческим вдохновением.

В завершение дети сформулировали важный вывод:

«Формирование привычки беречь здоровье поможет нам вырасти активными и успешными. Занятия спортом, правильное питание, соблюдение режима дня и, самое



главное, стойкое отношение к вредным привычкам — главный залог здоровья!».

