

В библиотеке семейного чтения № 9 для ребят из летнего лагеря при школе № 61 прошел познавательный и вдохновляющий спортивный диалог «Живи активно! Думай позитивно!». Основная идея диалога – сила спорта против вредных привычек

Главной гостьей встречи стала преподаватель по фехтованию, представляющая спортивную школу «Умка», Эльвира Юрьевна Угольникова. Вместе с воспитанницами Эльвира Юрьевна поделилась своей историей спортивного пути и рассказала, как дисциплина, регулярные тренировки и командная работа помогают формировать здоровые привычки и укреплять силу духа.



В ходе диалога речь шла о том, как спорт влияет на физическое и эмоциональное состояние человека, почему важно с детства прививать любовь к активному образу жизни, как увлечение спортом становится надёжной опорой в сложных ситуациях и помогает проявить силу воли и сказать «Нет!» опасным привычкам. Ученицы тренера дополнили рассказ личными историями и поделились, что даёт им фехтование – это и уверенность в себе, и умение справляться со стрессом, и радость от преодоления собственных границ.



Ощутить себя настоящими фехтовальщиками ребятам помогла возможность примерить экипировку и поработать с рапирами — это вызвало бурю эмоций. Следующим этапом стали захватывающие поединки: дети с энтузиазмом показывали, на что способны, состязаясь в ловкости.





Исследовательские данные показывают, что регулярное использование социальных сетей связано с повышенным уровнем стресса и депрессии. Это связано с тем, что пользователи часто сравнивают свою жизнь с идеализированным образом жизни других людей, что приводит к чувству неполноценности. Кроме того, чрезмерное использование социальных сетей может негативно сказаться на сне и физической активности, что также способствует развитию депрессии. Поэтому важно использовать социальные сети умеренно и осознанно, чтобы избежать негативных последствий.



Важно отметить, что в рамках проекта «Живи активно! Думай позитивно!» мы проводим различные мероприятия, которые направлены на развитие личности ребенка и формирование его активной жизненной позиции.





Библиотека школьной библиотеки № 9