

«Моё здоровье-здоровье нации»

Цикл мероприятий, посвящённый Году здоровья

Здоровый образ жизни в последние годы стал актуальной темой для обсуждения, раньше этот вопрос поднимался лишь при обследовании у врача, а сегодня мы можем услышать и увидеть призывы к здоровому образу жизни практически везде: как на телевидении, так на радио и в газетах.

2020 год объявлен Губернатором Курской области Годом здоровья. И библиотеки постараются внести хотя бы малую толику в пропаганду здорового образа жизни.

Фатежская межпоселенческая библиотека участвует в молодёжном волонтерском проекте «Будильник». В рамках проекта - встречи с врачами, спортсменами, людьми, ведущими активный образ жизни и обязательно, занятия зарядкой.

С читателями разного возраста, сотрудниками библиотеки встретила врач Григорян Ж.А. и провела беседу.

Есть значительная часть молодежи, которая абсолютно безразлично относится к здоровому образу жизни, и более того имеет множество вредных привычек. Что же влияет на выбор молодежи? Как вести здоровый образ жизни? Какие вредные привычки распространены среди молодежи? И как выработать приверженность молодого поколения к здоровому образу жизни? Об этом шла речь. А потом волонтеры провели с присутствующими зарядку.

Чтобы охватить темой здорового образа жизни разные группы читателей, сотрудники библиотеки подготовили и провели познавательную игру «Моё здоровье-здоровье нации» для учащихся сельскохозяйственного техникума. В начале ведущие рассказали ребятам о том, как важно, чтобы человек совмещал в себе физическое, психическое и нравственное здоровье. И тогда любая нация будет здорова, а личность гармонически развита. Это очень важно для процветания страны.

А потом ребятам предложили разбиться на команды и отгадать ребусы, кроссворды, викторины, тайнопись, посвященные теме спорта и здоровья. Все с удовольствием играли и блестяще справились с заданиями. Главное, чтобы все берегли своё здоровье и здоровье окружающих.

