



Библиотечный квилт в рамках акции «Молодежь за ЗОЖ»

В рамках республиканского интерактивного марафона здоровья «Старт здоровью детей», районной акции "Молодежь за ЗОЖ" и в канун Всемирного дня здоровья пользователи Айбеческой сельской библиотеки стали участниками библиотечного квилта «Молодежь за ЗОЖ».

Цель данного мероприятия - популяризация здорового образа жизни как главной ценности человеческой жизни. Дети и взрослые получили полезную информацию о правильном питании, закаливании, о пользе смеха и гимнастики, о вреде курения, а также приняли активное участие в опросе «Что нужно делать, чтобы быть здоровым». На данный вопрос должны были ответить в письменной форме на разноцветных стикерах. Каждый участник высказал свое мнение о составляющих здорового образа жизни, некоторые поделились полезными советами. Были высказаны пожелания заниматься спортом, отказаться от вредных привычек, правильно питаться. Сегодня каждый человек должен понимать, что его здоровье, в первую очередь, зависит от него самого. Необходима, прежде всего, личная ответственность каждого за свое здоровье и здоровье своей семьи.