

Береги платье снову, а здоровье – смолоду

В Центральной библиотеке, в рамках Недели по профилактике асоциальных явлений и популяризации здорового образа жизни, обучающиеся 9-«в» класса МБОУ «Ибресинская СОШ № 1» (классный руководитель Любовь Ильинична Семенова) приняли участие в тематической программе «Береги платье снову, а здоровье – смолоду».

Они встретились с нутрициологом Юлией Николаевной Алексеевой. Из беседы со специалистом школьники узнали много нового и интересного: как сохранить здоровье, успеваемость, повысить жизненный тонус. В том числе говорили о том, как стать успешным человеком с положительным мышлением. Девятиклассники узнали о том, как правильно надо питаться. И что здоровое питание – это не только сбалансированное меню из продуктов, содержащих белки, жиры и углеводы…Нужны еще витамины, микроэлементы и полиненасыщенные жиры Омега-3 или рыбий жир, которые обязательно должны приниматься на протяжении всей жизни, чтобы органы человека нормально функционировали и были достаточно защищены, в том числе и от онкологии. Школьники также участвовали в квилт-акции «Я выбираю здоровье!», организованной библиотекарями отдела обслуживания Центральной библиотеки. На ватмане им надо было изобразить ЗОЖ или его составляющие. С этим заданием девятиклассники отлично справились: красочный плакат украсил абонемент библиотеки.
Ведущий библиотекарь отдела обслуживания Ольга Прохорова провела обзор книг и журналов, посвященных здоровому образу жизни.