Быть здоровым – это стильно!

Проблема сохранения здоровья подрастающего поколения и привитие им навыков здорового образа жизни сегодня очень актуальна. В суете своей повседневной жизни человек часто забывает о самом главном - о себе и своем здоровье. С целью привлечения внимания подрастающего поколения к здоровому образу жизни в Климовской сельской библиотеке совместно с работниками дома культуры был проведен час здоровья «Быть здоровым – это стильно». Час здоровья начался с разговора на тему употребления энергетических напитков, которые набирают большую популярность среди молодежи. Энергетики являются стимуляторами нервной системы, это может

негативно отразиться на здоровье, как взрослых, так и детей. Их влияние на организм человека может оказаться отрицательным и принести за собой плачевные результаты работы с внутренней системой органов. Культработники также поговорили с присутствующими о том, почему прогулки с открытыми щиколотками в холодное время года могут обернуться для них визитом как минимум к трем разным врачам. Библиотекарь Маргарита Бронникова провела рекомендательную беседу по книге «Здоровое питание – здоровый образ жизни», в котором немало полезной информации для здоровья. Книга заинтересовала молодых участников мероприятия. Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а ещё питание, потому что «мы – это то, что мы едим». Это изречение кратко отражает суть проблемы. С этой целью культорганизатором Марией Петровой в ходе мероприятия было проведено анонимное анкетирование «Правильно ли ты питаешься?», в котором участники смогли узнать, сознательно ли они относятся к своему питанию, проанализировав его сложили свои результаты по итогам теста и соотнесли их с критериями. По итогам опрошенных респондентов, они сознательно относятся к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности. И с режимом питания у них всё в порядке!