



Вся жизнь в твоих руках

Во Всемирный день здоровья и в рамках районной акции «Молодёжь за здоровый образ жизни» в Тойси-Паразусинской сельской библиотеке централизованной библиотечной системы со школьниками младших классов прошла беседа «Наше здоровье - в наших руках».

В начале мероприятия библиотекарь рассказала детям, что каждый человек – сам творец своего здоровья и поэтому важно с раннего возраста заниматься физкультурой, закаливаться и соблюдать правила личной гигиены. Дети участвовали в подвижных играх, отгадывали загадки о здоровье и спорте. В завершение мероприятия ребята оформили «Дерево здоровья» из бумажных листочков, на которых обозначены все необходимые привычки для сохранения здоровья: занятие спортом, соблюдение личной гигиены, правильное питание, прогулка на свежем воздухе, отказ от вредных привычек и многое другое.

Чтобы быть творцом своего здоровья, человек должен владеть достоверной и полезной информацией и уметь её применять. Для этого была организована выставка-совет «Всё о вашем здоровье». На ней представлены книги о здоровом образе жизни, правильном питании, о борьбе с вредными привычками и многом другом. Каждый посетитель выставки смог найти полезную информацию не только для себя, но и для членов своей семьи.