

Модно быть сильным и здоровым

С 16 ноября в рамках акции «Молодежь за здоровый образ жизни» в Центральной библиотеке стартовала неделя по популяризации ЗОЖ «Подросток. Стиль жизни – здоровье!».

В рамках недели библиотека в социальных группах «ВКонтакте», «Одноклассники» представляет видео-журнал «Подросткам о здоровом образе жизни». Первая страница журнала посвящена основным элементам здорового образа жизни. Главный библиотекарь отдела обслуживания Ольга Прохорова рассказывает об основах здорового образа жизни и залога красоты и успешной жизни: правильном питании, режиме учебы и отдыха, полноценном сне, о необходимости двигательной активности, позитивном психологическом настрое и любви к окружающим. В рамках недели с 16 по 21ноября в конференц-зале Центральной библиотеки пройдут рекомендательные беседы и обзоры выставки «Говорим здоровью – «Да!».

Ссылки для просмотра видео-журнала: https://vk.com/club94964883 ,

https://ok.ru/video/2496346917486