Спорт! Здоровье! Красота – в моей жизни навсегда!

Автор: Administrator
16.10.2018 05:40

Здоровье – наш бесценный дар.
Оно не безгранично.

«Спорт! Здоровье! Красота – в моей жизни навсегда!». Под таким названием прошла беседа рекомендация для молодёжи и подростков в Вельдемановской сельской библиотеке.

Состояние здоровья населения России не вызывает оптимизма: специалисты отмечают низкую рождаемость, высокую смертность, невысокую продолжительность жизни. Возможности современной медицины поистине ошеломляющие.

Но для того, чтобы быть здоровым, не следует полагаться только на медицину. Она справляется со многими болезнями, но обеспечить человека здоровьем не может. А что нужно делать для того, чтобы спорт,

здоровье и красота были в нашей жизни навсегда, рассказала библиотекарь во время беседы и дала рекомендации, как отказаться от вредных привычек, как правильно заниматься спортом, активно отдыхать, соблюдать гигиену, закаляться, соблюдать правильное питание, вести активный интеллектуальный досуг.

Затем присутствующие вместе с библиотекарем составили «Дерево жизни». Листья этого дерева – дни жизни человека. Каждый лист будет свеж и зелен, если крону будут поддерживать ветви: «Я могу», «Я хочу», «Я буду».

Эти ветви поддерживают ствол «здоровый образ жизни», питаемый корнями: интересная творческая работа, активная жизненная позиция, положительные эмоции, любовь к людям, оптимизм, закаливание, личная гигиена, рациональное питание, двигательная активность.

В наш век технического прогресса и завоевания космоса, в эпоху рыночных отношений главная ценность в жизни – это здоровье человека.Его не купишь ни за какие деньги. Поэтому такие мероприятия о ЗОЖ необходимы для информирования подрастающего поколения.