



**Быть здоровым – значит, быть счастливым!**

Здоровье — бесценное богатство каждого человека в отдельности и всего общества в целом. При встречах и расставаниях с близкими нам людьми мы всегда желаем им хорошего здоровья, потому что это — главное условие полноценной и счастливой жизни.

В Верхнекляшевской сельской библиотеке централизованной библиотечной системы Ибресинского муниципального округа прошел час актуальных советов "Здоровая молодёжь сегодня, здоровая нация завтра". Основной целью мероприятия стало формирование психологических установок на здоровый образ жизни, а также профилактика асоциального и зависимого поведения в молодёжной среде. Библиотекарь рассказала ребятам что ЗОЖ – это комплекс полезных привычек, положительно влияющих на жизнедеятельность человека. С его помощью можно укрепить здоровье, увеличить длительность жизни и быть счастливым. Выделили 5 важнейших пунктов ЗОЖ:

- правильное питание;
  
- спорт;
  
- личная гигиена;
  
- разные виды закаливания;
  
- отказ от вредных привычек.

Ребятам предложено было принять участие в викторине с довольно сложными

вопросами, в которой они с успехом справились, разведали мифы и сделали для себя вывод, что лучше развивать себя во всех направлениях и двигаться вперёд, брать от жизни только всё самое лучшее. Познакомились также с книжной выставкой «Быть здоровым – быть счастливым». На выставке были представлены научно-популярные книги, брошюры и журналы о здоровом образе жизни. Библиотекарь подготовила буклеты и информационные листовки, в которых содержится сведения об основных принципах активного здорового образа жизни.