Молодежь выбирает ЗОЖ!

На днях в Центральной библиотеке в рамках районной акции «Молодежь за здоровый образ жизни» прошла беседа со старшеклассниками «Что нужно знать о здоровом образе жизни».

Обучающиеся 10-«м» класса (классный руководитель Зоя Николаевна Федькова) говорили о составляющих здорового образа жизни таких как: полноценное питание, рациональный режим, пребывание на свежем воздухе, профилактика ПАВ (поверхностно-активные вещества), гигиенические условия, профилактика курения и алкоголизма, двигательная активность, профилактика СПИД, психологический микроклимат семьи и, конечно, положительные психологические установки и настрои. Тема ЗОЖ настолько широка, что о каждом его элементе можно говорить много и долго, каждый раз открывая для себя что-то новое и полезное. Поэтому это всегда актуально. В конце беседы ведущие библиотекари отдела обслуживания Ольга Прохорова и Галина Степанова провели викторину «В здоровом теле - здоровый дух», а также обзор книжных новинок, которые могут быть интересны подросткам.