Мастер-класс по гимнастике «Стиль жизни - здоровье!» прошел в Кировской сельской библиотеке

Здоровье человека, здоровый образ жизни – вопросы, которыми люди начинают задаваться чаще всего тогда, когда чувствуется, что этого самого здоровья становится всё меньше.

В суете своей повседневной жизни человек часто забывает о себе и своем здоровье. В рамках библиотечной программы по формированию навыков здорового образа жизни «Формула здоровья» в Кировской сельской библиотеке прошел мастер-класс по гимнастике «Стиль жизни - здоровье!», который провела М. А. Николаева для членов клуба «Девичник». Упражнения были не сложными, и каждый с ними справился. После проведенной зарядки все её участники отметили улучшение самочувствия и появление дополнительного тонуса, повышения настроения. К мероприятию подготовлена выставка-рекомендация «Книги убеждают в пользе ЗОЖ». На выставке представлены книги о здоровье, о правильном питании, о лечебной физической культуре, о гигиене.