



Здоровье – самый драгоценный дар, который человек получает от природы. Чтобы укрепить его, нужно смолоду закалять свой организм, придерживаться здорового образа жизни, стремиться к физическому совершенству.

«Береги платье снову, а здоровье смолоду!» под таким названием прошёл час здоровья в Вельдемановской сельской библиотеке, приуроченный ко Всемирному Дню здоровья.

Главная цель – популяризация здорового образа жизни среди детей и молодёжи. Как взрослые, так и дети часто недооценивают факторы, укрепляющие либо подрывающие здоровье человека. В большей степени здоровье человека зависит от него самого. «Жизнь долга, если она полна». Один из главных показателей здоровья – продолжительность жизни. Там, где нет здоровья, не может быть и долголетия.

Библиотекарь рассказала о здоровом образе жизни, о мерах предупреждения заболеваний, об основах закаливания, о необходимости занятий спортом. Особое внимание было уделено разъяснению о проблеме вредных привычек.

В заключение вниманию читателей была предложена книжная выставка «Закалка, спорт, движение – всех целей достижение!», на которой были представлены книги о спорте, великих спортсменах и здоровом образе жизни.