

Здоровьем дорожи - терять не спеши час общения

Здоровье - не подарок, который человек получает один раз и на всю жизнь, а результат его сознательного поведения, для чего важно знать свой организм, желать быть здоровым и прикладывать к этому определённые условия.

Эта тема была поднята работником Сурьянинского СДК и библиотеки Каменецкой Валентиной



Федоровной на часе общения «Здоровьем дорожи - терять не спеши». Здоровый образ жизни становится все более популярным среди людей, однако очень много зависит от самого человека, от того как он относится к себе, к своему здоровому образу жизни. Присутствующие делились своим мнением. Речь шла о количестве и качестве пищи, режиме питания, режиме сна и отдыха, ведь сон он очень положительно влияет на организм

человека. Главное - человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день. Двигательная активность и занятия физкультурой и спортом должны сопровождать человека всю жизнь.

Вниманию присутствующих была представлена книжная выставка «Образ жизни и здоровья».

