

# Быть здоровым – это стильно

*час размышлений*



Быть здоровым – естественное желание человека, рано или поздно все задумываются о своем здоровье. Каждый из нас должен осознавать, какой это бесценный клад.

25 октября в

Межпоселенческой центральной библиотеке им. А.Н. Апухтина состоялся час размышлений «Быть здоровым – это стильно» для учащихся православной гимназии.

Библиотекарь



отдела обслуживания Ларина Тамара Александровна рассказала детям о здоровом образе жизни и режиме дня. Дала совет больше находиться на свежем воздухе, умеренно и правильно

питаться, соблюдать  
правила гигиены,  
закаляться. В ходе  
мероприятия  
разговаривали о пользе  
занятий физкультурой и  
спортом.

Затем участники  
мероприятия дружно



отвечали на вопросы викторины «Как сохранить здоровье», поиграли в игру

«Полезно-вредно»,

вспомнили пословицы о  
здоровье, отгадывали  
загадки о спорте и здоровье.

В такой игровой,  
увлекательной форме  
библиотекарь постаралась  
донести до ребят важные

правила здорового образа жизни: соблюдение режима дня, закаливание  
организма, занятие спортом.

