

Здоровье: приятное с полезным час интересного факта



Здоровье — неоценимое счастье в жизни каждого человека любого возраста. Всем нам присуще желание быть здоровыми и крепкими, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь

долголетия.

В Межпоселенческой центральной библиотеке им. А.Н Апухтина 3 декабря прошел час интересного факта «Здоровье: приятное с полезным», в рамках клуба «Домашняя Академия».



Разговор шёл об основах здорового образа жизни для людей почтенного возраста, а именно о том, что для сохранения и укрепления здоровья необходимы оптимальный режим работы и отдыха, сбалансированное

питание, достаточная двигательная активность, отсутствие вредных привычек, а также позитивное отношение к жизни.

С возрастом количество информации значительно увеличивается, а стресс и нагрузки способствуют ухудшению качества памяти и мыслительных процессов. Заведующая отделом обслуживания



Беликова Надежда Михайловна рассказала о некоторых способах тренировки памяти и ума: учить стихотворения, читать книги, разгадывать кроссворды и ...учиться. Именно поэтому старшему

поколению настоятельно рекомендуется не отказывать себе в удовольствии освоения новых навыков.

Присутствующие с большим интересом попробовали рисовать одновременно левой и правой рукой разные фигуры, читать разноцветный текст, занимались пальчиковой гимнастикой и др.



Вниманию гостей была представлена книжная выставка «Рецепты здоровья и красоты».

Здоровье – важнейшая ценность человека, его необходимо беречь и укреплять в любом возрасте.

