

«Букет здоровых привычек»

23 июля 2019 г. на абонементе библиотеки им. А.Н. Толстого в течение дня проводилась беседа «Букет здоровых привычек», цель которой – информирование населения о правилах, позволяющих сохранить здоровье.

Читателям мы напомнили об актуальности проблемы сохранения своего здоровья и здоровья своих близких. Спрашивали, нужен ли им здоровый образ жизни, и почему к нему непременно надо стремиться?

Большинство читателей подтвердили, что с возрастом потребность в здоровом образе жизни возрастает, что ответственность за свое здоровье несем мы сами. Поэтому они прислушиваются к рекомендациям врачей, приучают себя к полезным привычкам.

Мы подобрали и разместили на информационной доске рекомендации о правильном питании, режиме сна, пользе прогулок на свежем воздухе, позитивном отношении к жизни. Пожелавшим взять с собой информ-листовки выдавались их копии.

С читателями также вспомнили пословицы о здоровье, которые и составили букет здоровых привычек:

Пешком ходить - долго жить.

Где здоровье - там и красота.

Добрый человек здоровее злого.

Здоровье не купишь.

С курами ложись, с петухами вставай.

Начинай новый день не с понедельника, а с утренней зарядки.

Приняли участие в беседе 15 чел.

Выдано информ-листов – 8 шт.

