

## «Здоровье – это здорово»

6 августа 2019 года в течение дня на абонементе библиотеки им. А.Н. Толстого для читателей проведена беседа «Здоровье – это здорово».

Что такое здоровье? Как оказалось, значение понятия «здоровье» вроде бы знают все, но понимают его по-разному. Здоровье – это нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.

В разговоре с читателем мы напомнили, что забота о здоровье – это не только поход в поликлинику к врачу или в аптеку за лекарством. О здоровье нужно заботиться с утра и до вечера ежедневно. Только на 15% здоровье зависит от врача и на 50% - от нас самих, от нашего образа жизни. А здоровый образ жизни должен включать двигательный режим, рациональное питание, соблюдение личной гигиены, отказ от разрушителей здоровья.

Наглядным пособием стала информдоска с информацией по данным вопросам.



Ведущий библиотекарь - Н.А. Соловова