

## Беседа «Здоровье: приятное с полезным»



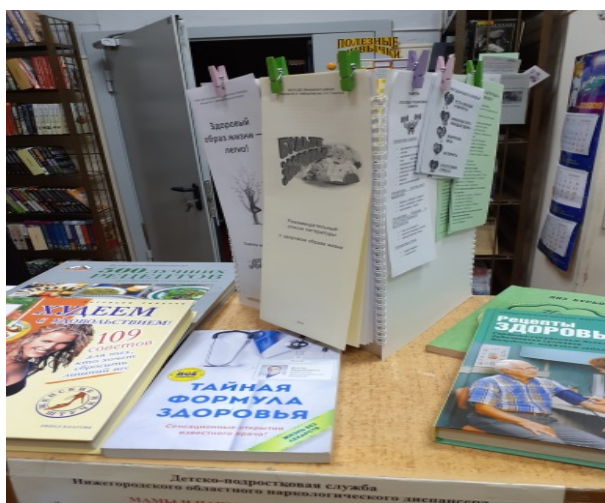
22 октября 2019 года с читателями библиотеки была проведена беседа о принципах здорового образа жизни под названием «Здоровье: приятное с полезным». Мы напомнили читателям легко выполнимые рекомендации по режиму питания, сна, физической и психологической нагрузкам, которые принесут положительный результат.

Читатели рассказали и о своих привычках: это прогулки с животными, чтение книг, прослушивание радио-спектаклей и др.

Сопроводительным материалом к беседе стали:

- Библиотечный квилт (стенд) «Полезные привычки, которые должны войти в нашу жизнь»,
- книжная подборка литературы по ЗОЖ,
- библиографическая продукция (рекомендательные списки литературы «Будьте здоровы!», «Здоровый образ жизни - легко!», памятки «Классическая музыка вам поможет», «Способы тренировки памяти», «5 правил здорового сердца»).

В беседе приняли участие 23 человека, выдано 11 экземпляров литературы, в том числе статьи из журналов «Будь здоров», «Здоровье», «Физкультурара и спорт», выдано 11 памяток.



Ведущий библиотекарь Н.А. Соловова