

Инструкция на долгую жизнь

16 октября в библиотеке, совместно с МКУ "ГКДЦ" проведен урок здоровья "Инструкция на долгую жизнь".

Юные читатели узнали об основах здорового образа жизни, что для сохранения здоровья необходимы оптимальный режим труда и отдыха, сбалансированное питание, двигательная активность, отсутствие вредных привычек и позитивное отношение к жизни. В завершении мероприятия ребята отметили положительные и отрицательные факторы здоровья.





