

## «Мистецтво бути здоровим»

Тренінг

за проектом «Здоров'я людини – здоров'я нації»

«Добути і зберегти своє здоров'я може тільки сама людина».

М. Амосов

До Всесвітнього дня здоров'я в бібліотеці ім. В.Кучера відбувся тренінг «Мистецтво бути здоровим».

Захід був проведений спільно з клубом «Золотий вік» для учнів ЗОШ №218.



Школярі ознайомились з загальними рекомендаціями щодо складу ідеального раціону харчування, необхідних фізичних навантажень, гігієни, тренування холодом, позбавлення від шкідливих звичок та залежностей.

Учасники заходу із цікавістю ознайомились з виставкою «Для всіх відкриті чудеса здорового життя...» та переглянули мультимедійний матеріал «Ми обираємо здоровий спосіб життя».