

В информационно-сервисном центре центральной районной библиотеки в рамках проекта «Библиотека без границ» состоялся диалог о здоровье «Пять слагаемых здоровья».

На мероприятии присутствовали подопечные Кобринского психоневрологического дома-интерната для престарелых и инвалидов.

В увлекательной форме ведущая познакомила участников мероприятия с основными составляющими здоровья: соблюдение режима дня, рациональное питание, физическая активность, отсутствие вредных привычек, закаливание, положительные эмоции. Гости узнали, что 10% здоровья заложено у нас генетически, 5% дает медицина, а 85% зависит от нас самих и от нашего образа жизни.

В конце мероприятия проведена викторина «О здоровье».







