

**5 декабря в учреждении образования "Жировичский государственный аграрно-технический колледж" проведено информационное мероприятие для студентов 1-2 курсов.**

Здоровый образ жизни – образ жизни отдельного человека, направленный на профилактику болезней и укрепления здоровья. Однозначно трудно определить понятие «здоровый образ жизни». В любом случае цель одна – укрепление здоровья особенно в молодом возрасте.

В современном мире любой человек хочет оставаться здоровым, красивым и молодым как можно дольше. С каждым днем все большее количество людей начинают уделять огромное внимание не только своему внешнему виду, но и внутреннему в любом возрасте.

Здоровый образ жизни включает в себя и душевный покой. Именно хорошее настроение и позитив, помогут не заболеть и всегда оставаться бодрыми.

Переосмысливая и меняя свой образ жизни, заменяя в нем привычное неправильное полезным и правильным и обнаружите, как приятно вновь почувствовать себя здоровым. Все имеет смысл, пока мы здоровы. Болеть – накладно и несовременно.

Просмотрена серия из сериала «Нереальная история-Дмитрий Иванович Менделеев и его раствор» о влиянии алкоголя на организм человека.

Психолог Буглак Е.И.

