

Здоровым быть модно

В Слонимской районной библиотеке имени Якуба Колоса прошла диалоговая площадка с участием психолога Слонимского зонального центра гигиены и эпидемиологии Еленой Буглак и тренера футбольного клуба «Слоним-2017» Александра Гусара.

Обсуждали тему здоровья – ментального, физического и даже социального.

К диалогу были приглашены давние друзья библиотеки – члены литературного объединения имени Анатолия Иверса – люди в возрасте, поддерживающие свой жизненный тонус с помощью активного режима, а также дети из социально-педагогического центра, чьи энергию нужно направлять в правильное русло, прививая культуру здоровых души и тела.

Сотрудники библиотеки организовали большую тематическую выставку книг.

Желающие могли полистать интересную литературу о психологии здоровья, основах физиологии, обмене веществ, правильном питании и калорийности продуктов, грамотных занятиях спортом и многом другом.

Движение – жизнь, о себе нужно заботиться, над выработкой полезных привычек все-таки стоит потрудиться, а залог отличного здоровья – гармония тела, духа и души.

Мероприятие закончилось общим фото.

Психолог Е.И. Буглак

