



В Круглянской поселенческой библиотеке рассказали о здоровье как главной ценности человека: его невозможно купить; мы получаем его при рождении и можем лишь беречь, и укреплять его или нанести непоправимый вред. Библиотекарь говорила о том, что чтобы быть здоровым необходимо, прежде всего, не иметь вредных привычек, связанных с курением, алкоголем и наркотиками. Поговорили о правилах здорового питания, о популярных видах спорта, о необходимости соблюдать режим дня, о важности здорового сна для здоровья человека. Библиотекарь напомнила читателям, что очень важно вести активный и здоровый образ жизни, закаляться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.