

## «Молодёжь – за здоровый образ жизни»

**23.11.2023 г. Павловская поселенческая библиотека** провела «встречу - Акцию» в Павловской СОШ с 11 классом (17 лет), вызвала молодых читателей на разговор о страшном явлении нашего времени – наркомании, которая на сегодняшний день, к сожалению, уверенно шагает по нашей планете, захватывая все больше и больше людей: мужчин, женщин, подростков и даже детей. Обсудили с ребятами, как нужно вести себя, чтобы избежать этой беды. Далее предложила поучаствовать в игре-викторине и в игровой форме показать, к чему могут привести пагубные привычки, у какой черты может оказаться человек, который не следит за собой, ведет неправильный образ жизни. Начали с разминки «Что вы знаете о вреде наркотиков», провели мозговой штурм «Мифы и реальность употребления алкоголя». В завершение участники сделали вывод, что надо жить интересно, получая удовольствие от здорового образа жизни, общения друг с другом, тогда и потребности в искусственных заменителях счастья не будет. И завершилась наша встреча игрой в волейбол с библиотекарем. Присутствовало: 9 человек.



А так же с молодежью (25 – 35 лет) прошли тест знание основ здорового образа жизни и играли в волейбол в Павловской СОШ. Спорт – альтернатива вредным привычкам и основа здорового образа жизни. Спорт помогает сохранить и улучшить здоровье. Здоровый образ жизни обязательно включает в себя позитивное мышление, активную жизненную позицию, способность достигать психической и душевной гармонии в жизни, быть удовлетворенным своей работой, хобби, здоровое полноценное питание, отдых, исключение из жизни саморазрушительных моделей поведения: алкоголизма, табакокурения, наркомании. Физкультура - важнейшее условие здорового образа жизни. При регулярных занятиях физическими упражнениями тренированность улучшается из года в год. Присутствовало: 12 человек.

