25, 26,27 июня в Смоленской областной библиотеке для детей и молодёжи прошёл час информации «Мы за здоровый образ жизни».

Сотрудник сектора по работе с молодёжью рассказала ребятам о правильном питании, о важности режима дня и полноценного сна, о необходимости с раннего возраста заниматься физкультурой и закаливанием. В ходе беседы также были рассмотрены вопросы и проблемы алкоголизма, наркомании и курения. Библиотекарь обратила внимание ребят на влияние этих вредных привычек на здоровье человека.

Генрих Гейне сказал: «Единственная красота, которую я знаю – это здоровье». Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний или физических дефектов. Духовное и физическое

здоровье – это две неотъемлемые части здоровья человека. Они должны находиться в гармонии.