С 10 по 16 октября 2011 года в рамках республиканской молодежной акции «Молодежь за здоровый образ жизни» в Чувашской республиканской детско-юношеской библиотеке пройдет Неделя здоровья «Мы за здоровый образ жизни. А ты?»

Неоценимое счастье в нашей жизни – здоровье. Его сохранение в значительной степени зависит от того, как мы к нему относимся. И здесь важно помнить древнюю мудрость, которая гласит, что подорвать здоровье намного легче, чем добиться его восстановления.

Библиотека приглашает всех желающих принять участие в мероприятиях Недели здоровья.

10 октября в 13.30 состоится кинотренинг «Это не жизнь». Совместно с подростковым врачом наркологом Еленой Михайловной Егоровой пройдет обсуждение фильма. В процессе кинотренинга ребята будут выявлять и выстраивать логику и скрытую мотивацию поступков героев фильма.

12 октября в 13.30 в читальном зале состоится урок здоровья «Знаешь, как быть здоровым, - действуй!». Большое внимание на уроке будет уделено вопросам психологического и социального здоровья. Ведущий психолог библиотеки даст рекомендации, направленные на формирование здоровьесберегающего поведения, при котором здоровье должно быть главной жизненной ценностью.

13 октября в отделе национальной и иностранной литературы пройдет тематический вечер «Спорт – дело здоровых и сильных», посвященный спортсменам Чувашии – участникам XXVI Всемирной летней студенческой Универсиады. Библиотекари расскажут читателям о молодых чувашских спортсменах, показавших превосходные результаты на студенческой Универсиаде в китайском Шэньчжене: серебряном призере в метании копья Марине Максимовой; обладательнице бронзовой медали по ходьбе на 20 км Нине Охотниковой и других.

Завершится Неделя занятием в подростковом клубе общения «Свободный разговор» по

теме «Уверенное и неуверенное поведение», которое состоится 16 октября в 12.00.

В течение всей Недели в читальном зале будет работать книжная выставка «Мы за здоровый образ жизни. А ты?». На выставке представлена литература по укреплению и сохранению здоровья, по правильному питанию, диете, физическим упражнениям и дает много других полезных советов. Особое внимание обращено вопросам формирования навыков здорового образа жизни, преодоления вредных привычек. Все желающие смогут пройти тест «САН», представленный на выставке, и оперативно оценить самочувствие, активность, настроение.

В библиотеке работает кабинет, в котором ведут прием врача-нарколог и психолог. Дети, подростки, а также их родители могут получить бесплатную анонимную консультацию по решению своих проблем.

(по материалам Чувашской республиканской детско-юношеской библиотеки)

Ленинский район г.Чебоксары