

Учимся быть здоровыми

В Комсомольской сельской библиотеке и социальной комнате поселкового отделения социального обслуживания на дому отметили Всемирный день здоровья. В рамках проекта «Экология и мы» для людей старшего возраста здесь провели час здоровья.



Участникам напомнили: долголетие во многом зависит от образа жизни самого человека. Жизнь пожилого человека может быть насыщенной, активной и радостной. Конечно, для этого нужно заботиться о себе, следить за состоянием своего организма, чтобы заблаговременно увидеть и подправить нежелательные эффекты возрастных изменений.

На часе говорили об основах здорового образа жизни, обсудили методы сохранения и восстановления здоровья, принципы здорового питания, способы поддержания физической и умственной активности. Многие поделились своим опытом и практическими умениями.

Татьяна КАРМАЗОВА.
Фото Татьяны Болотовой.