



ЛЕКЦИЯ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.

В среду, 17 мая, в районной библиотеке имени Ф.И. Панфёрова для работников данного учреждения проведена лекция по здоровому образу жизни. Перед присутствующими выступила Т.Г. Ашуралиева, член молодежного спортивного клуба «Асахи» г. Иваново, в котором обучают каратэ.

– Мы стали участниками республиканского проекта «Здоровые города Брестчины», – рассказывает Татьяна Геннадьевна. – Пришли туда со своей идеей, главная цель которой заключается в оповещении населения, создании мотивации для физкультурно-оздоровительных занятий, что в конечном итоге приводит к улучшению здоровья граждан. Наш клуб работает 16 лет, мы с мужем на протяжении всего этого времени наблюдали за ситуацией, за состоянием здоровья членов нашего клуба и знаете, картина очень печальная, здоровье детей, а также взрослых падает на глазах.

Т.Г. Ашуралиева проводит лекции по здоровому образу жизни для работников коллективов организаций и предприятий нашего города. В районной библиотеке она собрала слушателей уже в третий раз. Так, на первой лекции женщина рассказала о каркасе нашего организма – скелете, на второй разговор шел о сосудах, нервах, крови и иммунной системе, на третьей – о мышцах человека.

Специалисты библиотечной системы узнали много нового и интересного о своем организме, осознав, что очень важно заниматься спортом, правильно питаться, потому что от этого напрямую зависит состояние нашего здоровья.





