

«Активность - путь к долголетию» - литературно-спортивная подзарядка



17 марта 2016 года Ейский филиал Краснодарской краевой специальной библиотеки для слепых имени А.П. Чехова провел литературно-спортивную подзарядку **«Активность - путь к долголетию»**.

Еще в Древней Руси говорили: «Здоровье дороже богатства». Для того, чтобы активные читатели библиотеки обратили внимание на свой образ жизни, на физические занятия и правильность питания, в библиотеке провели беседу о том,

что физкультура важна человеку, как и здоровое питание, и способна в значительной мере продлить активное долголетие и снизить риск многих заболеваний, в том числе и сердечно-

сосудистых и провели участников мероприятия по виртуальному маршруту здоровья.

После рекомендательного обзора литературы в специальных форматах по тематике мероприятия о методиках спортивного бега, ходьбы, физических нагрузках.

Все участники под шутивную считалочку сделали несколько физических



упражнений и отправились дальше по маршруту здоровья. Ведущие говорили об основных правилах здорового питания испокон веков на Руси в будние дни и праздники, о необходимых организму питательных веществах, о переедании.

Завершилась встреча просмотром документального фильма о проблеме наркотической зависимости «Вся правда о наркотиках». После просмотра фильма читатели активно включились в обсуждение проблемы. Участники мероприятия высказали единодушное мнение о том, что наркомания в России - это серьезная угроза, и она вредит здоровью населения, экономике страны, социальной сфере и правопорядку. Происходит неуклонное «омоложение» наркомании. Наш разговор был призван обратить внимание на эту угрозу, предупредить молодежь и направить в русло здорового образа жизни.

В мероприятии приняли активное участие 17 человек, слепых и слабовидящих читателей библиотеки, что является важной частью социальной реабилитации и адаптации, способствует повышению здорового образа инвалидов по зрению в деятельности библиотеки.