



семирный день здоровья отмечается ежегодно 7 апреля. Дата выбрана не случайно, именно в этот день была создана Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), чья деятельность направлена на привлечение внимания к мировым проблемам здравоохранения. Мероприятия в этот день проводятся для того, чтобы напомнить людям, как много значит здоровье в их жизни. Именно в этот день межпоселенческая центральная библиотека пригласила студентов Балаковского медицинского колледжа принять участие в **библио-кроссе «Быть здоровым, жить активно – это стильно, позитивно»**.



о вступительном слове сотрудник Публичного центра правовой информации (ПЦПИ) осветил правовую основу встречи, рассказав о законах Российской Федерации, на которых базируется сфера здравоохранения. Затем для участников был проведен обзор книжной выставки «Мы молодые красивые клевые! А самое главное – все мы здоровые!» и предложено выполнить несколько заданий: придумать актуальный девиз дня здоровья, составить рейтинг самых вредных продуктов, прокомментировать разные сегменты пищевой пирамиды, ответить на вопросы викторины «Определи калорийность», дать описание современным видам спорта, которые все больше завоевывают популярность – керлинг, паркур, скейтбординг, черлидинг и др.

В заключение мероприятия студенты познакомились с Чернышевой Аленой Александровной, руководителем фитнес-центра «Non-Stop», фитнес-тренером и нутрициологом – специалистом по питанию, которая рассказала о современных направлениях фитнеса и п



ригласила на бесплатный мастер-класс в свой клуб.

Участники библио-кросса пришли к единому мнению, что существуют два рецепта, которые без сомнений помогут сохранить здоровье, активность и радость жизни – сбалансированное питание и физическая активность.

