Здоровье – это бесценный дар, который преподносит человеку природа. И только от человека, от его образа жизни зависит то, каким оно будет на протяжении всей его жизни. Без здоровья очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой, а очень часто человек растрчивает этот дар попусту, забывая, что, потеряв его, вернуть очень и очень трудно, а иногда невозможно вообще. В жизни каждого человека есть слабости, которые нужно преодолевать. Все знают, что вредно курить, употреблять спиртные напитки, наркотические вещества. Как уберечь себя и своих друзей от этих пагубных привычек? И поможет в этом спорт. Спорт – это альтернатива пагубным привычкам, и с этим девизом должен идти по жизни каждый человек, особенно подростки и молодежь.

В Международный день отказа от курения 21 ноября сотрудники межпоселенческой центральной библиотеки провели час культуры здоровья «Альтернатива вредным привычкам – спорт» в Балаковском медицинском колледже. Из рассказа библиотекаря ребята узнали интересные факты, услышали правду и мифы о вреде курения, участвовали в мини- опросе о причинах курения среди подростков и молодежи.

На встречу были приглашены мастер спорта международного класса по дзюдо Т.Бобалова и кандидат в мастера спорта по бадминтону Н.Фомичева. Они рассказали о своем увлечении спортом, своих спортивных достижениях, о планах на будущее и ответили на вопросы ребят.

Руководитель клуба авторской песни «Истоки» О.Копылова рассказала о романтике туризма, о красоте природы, а в завершении встречи исполнила песни на стихи Юрия Визбора.