В третий четверг ноября проходит Международный день отказа от курения. 19 ноября в межпоселенческой центральной библиотеке для студентов балаковского политехнического техникума прошел **урок здоровья «Вредными привычками прославиться нельзя»** . Цель данного мероприятия – формирование у подрастающего поколения негативного отношения к курению и пропаганда здорового образа жизни.

Из вступительной беседы библиотекаря ребята узнали интересные факты из истории табакокурения, статистические данные о курящих в России, в мире.

Сотрудник центра медицинской профилактики М.В. Везломцева наглядно представила информацию о вредном влиянии табачного дыма на организм человека, развитии никотиновой зависимости и предотвращении пагубной привычки.

В ходе мероприятия ребята высказывали свои мнения, предлагали различные методы борьбы с этим злом. Совместно пришли к выводу, что лучшая альтернатива вредным привычкам – чтение, любимое занятие, спорт.

Интерес у ребят вызвал видеоролик «Я выбираю спорт», в котором известные спортсмены рассказывают о том, чем для них является спорт.

Сюрпризом для всех стала встреча с Артемом Есаяном – чемпионом мира по универсальному бою, многократным чемпионом России по армейскому рукопашному бою (АРБ). Артем рассказал о том, как он пришел в спорт, о своих спортивных достижениях, поделился планами на будущее и пожелал ребятам быть физически сильными, морально устойчивыми и всегда занимать активную жизненную позицию.

Завершилось мероприятие обзором книжной выставки «Твое здоровье – в твоих руках».

Без табака
прекрасна жизнь!
от сигареты
откажись!

Мир вокруг нас