Привычка – это вторая натура человека. И если хорошие привычки мы приобретаем еще в детстве и стараемся следовать им всю жизнь, то вредные появляются у нас как-то само собой и захватывают нашу жизнь. В настоящее время мы стараемся укрепить и сохранить здоровье всевозможными способами. Однако самым доступным и действенным способом до сих пор остается соблюдение здорового образа жизни и отказ от вредных привычек.

Так, 14 марта в центральной сельской библиотеке Кавказского сельского поселения прошёл урок «Букет здоровых привычек». В рамках мероприятия главный библиотекарь Николаева Наталья Викторовна рассказала учащимся 10 класса СОШ №12, что важным условием здоровья и хорошего самочувствия является соблюдения режима дня, здоровое питание и занятие спортом. Обсуждая эти вопросы, ребята рассказывали, как они соблюдают режим школьника, о любимых продуктах питания, какими видами спорта они занимаются, как они проводят свободное время. Не могли не коснуться и темы вредных привычек, курению, алкоголизма и наркомании, последствий их приёма и борьбы с ними. Учащиеся приняли активное участие в обсуждении данной проблемы. Для детей стало открытием, что такое занятие, как чтение, тоже можно отнести к здоровым привычкам. Оказывается, учёные доказали, что процесс чтения положительно влияет на  области мозга, которые отвечают за способности к концентрации внимания и познанию. Поэтому завершилось мероприятие знакомством с интересными книгами и энциклопедиями, в которых можно найти информацию и по теме здоровых привычек.

В завершение, вниманию присутствующих были представлен социальный ролик, «Береги себя».

Что происходит в организме под воздействием алкоголя? Почему люди в России живут на 15–20 лет меньше, чем могли бы? Об этом серия роликов «Воздействие алкоголя на организм человека». Сегодня от личного выбора каждого из нас зависит – будет ли вообще существовать такая страна как Россия. Короткие фильмы «Береги себя» созданы для того, чтобы каждый задумался и сделал для себя правильный выбор.

