# Информационный час «Мы за здоровый образ жизни»

В библиотеке колледжа прошел ***информационный час «Мы за здоровый образ жизни».*** Мероприятие открыл познавательный фильм о вреде курения, из которого наши учащиеся узнали о том, как табачные компании манипулируют сознанием людей, заставляя их курить всё больше и больше, как создаются красивые мифы о безвредности сигарет с фильтром, о различных вкусовых добавках,  делающих курение более приятным.

Двигаясь дальше «по тропе к здоровью», ребята включились в тренинг на определение жизненных ценностей, где каждый участник должен был ответить, что в этой жизни для него особенно важно и от чего он согласен отказаться во благо своему здоровью.

Викторина выявила, а для кого-то открыла знания о том, что такое туберкулёз. Как он проявляется, как назывался в старину, как им можно заразиться – на эти и другие вопросы пришлось отвечать участникам встречи.

Одним из самых страшных заболеваний нашего века является СПИД и не коснуться этой проблемы библиотекарь, конечно же, не могла. Как оказалось, ребята не только быстро усваивали информацию, но и сами могли рассказать об этой болезни не так уж и мало. Чтобы закрепить и добавить ещё новые знания к имеющимся в копилке, библиотекарем был сделан обзор книг «Твори своё здоровье сам» о здоровом питании, здоровом образе жизни, выходу из трудных жизненных ситуаций и др.

В заключение организатор мероприятия призвала наших учащихся «стать настоящими следопытами на тропе здоровья и идти по ней, не сворачивая долгие годы».

ОТДЫХ
ПЕРВАЯ ПОМОЩ
Курение и здоров
ПОДРОСТК