

КНИЖНАЯ ВЫСТАВКА "Выбирай книги о красоте и здоровье"

4 ноября проходит примечательный праздник - День заботы о себе. Он учрежден, чтобы напомнить людям о важности заботы о себе как залога хорошего самочувствия и способа профилактики многих заболеваний. Заботой о себе можно считать любую деятельность, с помощью которой каждый осознанно вкладывает энергию, время, деньги в свое психическое, эмоциональное и физическое здоровье. Из книжной выставки читатели узнают, как заботиться о себе и как можно внести заботу о себе в повседневную жизнь.



АКЦИЯ

"Побалуй себя! С днем заботы о себе!"



Сотрудники библиотеки проводят небольшую акцию, посвященную дню заботы о себе. Целью акции является - напомнить о том как важно заботиться о своем здоровье, о себе. Ведь с нашим быстрым темпом жизни мы забываем о себе и своем здоровье.