

# мероприятие "Новый год."

## Начинаем со здорового образа жизни"

В пашийской библиотеке состоялось мероприятие, посвящённое здоровому образу жизни. На встрече присутствовала медицинский работник, которая поделилась с нами ценными знаниями и советами.

Она рассказала нам о важности правильного питания, которое не только приносит удовольствие, но и положительно влияет на наш организм. Мы узнали, какие продукты стоит включить в свой рацион, чтобы быть здоровыми, а от каких лучше отказаться.

Особое внимание было уделено витаминам и их роли в поддержании здоровья. Мы узнали, какие витамины необходимы нашему организму и как их можно получить из пищи. Медицинский работник также предупредила, что принимать витамины в виде добавок можно только после консультации с врачом.

Кроме того, мы обсудили важность физической активности. Медицинский работник рассказала, как регулярные занятия спортом могут помочь нам быть здоровыми и счастливыми.

Мы благодарны медицинскому работнику за интересную и полезную информацию. Теперь мы знаем, как правильно заботиться о своём здоровье и вести здоровый образ жизни.

