Здоровый образ жизни и вредные привычки

В Доме культуры деревни Пекша состоялся информационный час «Здоровый образ жизни и вредные привычки» в формате диспута .

Мероприятие прошло в рамках работы по формированию культуры общественного здоровья и популяризации ЗОЖ среди населения.

Участники встречи обсудили актуальные вопросы сохранения физического и психологического благополучия, причины возникновения пагубных пристрастий и пути их преодоления. В ходе оживлённой дискуссии ребята обменялись мнениями о роли физической активности, рационального питания и режима дня в повседневной жизни.

Особое внимание было уделено мотивации к отказу от вредных привычек. Участники сошлись во мнении, что здоровый образ жизни — это не временная мера, а системный подход, позволяющий повысить качество и продолжительность жизни.

Благодарим всех, кто нашёл время принять участие в диспуте! Напоминаем, что в Доме культуры деревни Пекша регулярно проходят мероприятия, направленные на укрепление здоровья и развитие культурного досуга.





