

ЗДОРОВЬЕ

Весна добра. Весна здоровья

Сегодня проблема здорового образа жизни выходит на первый план в обществе, ведь не секрет, что среднестатистический россиянин начинает заботиться о своём здоровье лишь после того, как незначительный недуг со временем перерастёт в серьёзное хроническое заболевание. Множество болезней можно предотвратить соблюдением простых, но эффективных правил, таких как здоровое питание и посильная физическая активность.

Вопрос о культуре здорового образа жизни в некоторых странах решается на государственном уровне. В Мурманской области в рамках проекта «Весна добра. Весна здоровья» с 1 марта по 30 мая проводится ряд мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни и активное долголетие.

Первым мероприятием, организованным в рамках проекта в городе Кола, стал спортивный марафон по скандинавской ходьбе, организованный сотрудниками ГОАУСОН

«Кольский КЦСОН». Маршрут марафона проходил вдоль берега реки Туломы. Проведение подобного марафона стало доброй традицией, ведь, по словам участников марафона, скандинавская ходьба, в последнее время очень популярная, привлекает своей доступностью и помогает вести активный образ жизни в любом возрасте.

Мероприятие для детей-инвалидов «Снежные забавы», прошло на территории МДОУ «Детский сад №47» и было также организовано сотрудниками ГОАУСОН «Кольский КЦСОН». Его целью была не только пропаганда здорового образа жизни, но и развитие творческого потенциала детей, гармонизация детско-родительских отношений. Всех пришедших ждали весёлые игры, конкурсы и сладкие призы от учреждения.

6 апреля в МУК «Межпоселенческая библиотека Кольского района» состоялась беседа на тему о продлении и поддержании жизни пожилого человека «Здоровое питание в зрелом возрасте». Мероприятие началось с теоретической части, в которой были даны необходимые советы и рекомендации о здоровом питании. А затем перешли к практике: студенты ГАОУ МО СПО «Кольский агропро-



мышленный колледж» приготовили питательные и полезные салаты из овощей. Пожилые люди поделились своими секретами сохранения долголетия и укрепления здоровья.

В рамках проекта «Весна добра. Весна здоровья» до 30 мая сотрудниками ГОАУСОН «Кольский КЦСОН» планируется проведение целого ряда разнообразных мероприятий. Среди них занятия физкультурой на уличных тренажёрах «Здоровое утро золотого возраста», выездная экскурсия на природу «Весна здоровья» и др.

Стать участником мероприятий и узнать дополнительную информацию Вы можете, позвонив по телефону 8(81553) 3-55-98, 8-911-808-70-75, либо посетив сайт ГОАУСОН «Кольский КЦСОН» по адресу: <https://www.sites.google.com/site/kolacscon>.