**«Как стать Неболейкой?»**

8 октября библиотекарем ДЦ «Исток» в сообществе вайбер Библиотека ДЦ «Исток» был проведён весёлый урок здоровья «Как стать Неболейкой".  Из видеоролика можно узнать о значении слова здоровье, о том, как его нужно беречь; что такое гигиена здоровья, как правильно составить режим дня; какие вещества входят в состав полноценного питания; что является основным источником витаминов и минеральных веществ; почему необходимо заниматься физкультурой и спортом.

