

НАС СТАРОСТЬ ДОМА НЕ ЗАСТАНЕТ

Группа здоровья действует

В Грибановской библиотеке с ноября 2021 года ведет свою работу группа здоровья. Уже более 3 месяцев группа единомышленников занимается скандинавской ходьбой. В феврале участники собрались на беседу о здоровом образе жизни, о главной составляющей нашего здоровья - иммунитете.

К сожалению, все мы вспоминаем о здоровье только в период сезонных заболеваний ОРВИ и гриппом. И при этом удивляемся: почему же не помогают средства профилактики этих заболеваний. Ответ прост: вести здоровый образ жизни необходимо не только в период эпидемии. Иммунную систему нужно поддерживать ежедневно.

Что такое иммунитет? Это способность организма защищаться от различных вирусов. Если человек вял, малоподвижен и малоактивен, то и иммунитет у него очень низкий. Банальная фраза "Движение - это

жизнь" как нельзя точно отражает тот факт, что без адекватной двигательной активности здоровье и полноценная жизнь невозможна.

Скандинавская ходьба - эта несложная технология способна помочь и тем людям, кто уже познакомился с различными заболеваниями и желает поправить здоровье не лекарствами, а активными упражнениями и свежим воздухом. На самом деле, не существует другого вида активности, который подходил бы всем без исключения. Здесь у скандинавской ходьбы нет конкурентов. Молодые и пожилые, здоровые и больные, люди с избыточным весом - все могут ходить. Заниматься можно летом

на заседании нашего клуба.

Участники нашей группы благодаря регулярным и активным занятиям скандинавской ходьбой отмечают устойчивые положительные изменения в состоянии своего здоровья, самочувствии, настроении. В конце беседы все получили буклеты о разминке перед скандинавской ходьбой.

У нашей группы есть задачи:



оздоровление, продолжение знакомства с техникой сканди-навской ходьбы, увеличение пройденного расстояния. И есть планы. Мы думаем над девизом и названием группы, а также хотим приобщить к занятиям скандинавской ходьбой большее количество людей.

Участники нашей группы -
Мария Александровна Осипова,
Надежда Анатольевна Чужевс-

кая, Татьяна Михайловна Щербакова. Есть самый пожилой участник - это Светлана Александровна Еремеева, ей 79 лет, конечно, она не преодолевает большие расстояния. Сколько может, но каждый день и в любую погоду.

Людмила ШУМСКАЯ,
библиотекарь Грибановской
сельской библиотеки-филиала.