

«Здоровье и физическая активность»

Физическая активность является важным шагом который вы можете предпринять, чтобы улучшить свое здоровье и качество жизни. Регулярная физическая активность может помочь предотвратить или отсрочить многие проблемы со здоровьем. Быть активным может помочь вам выглядеть и чувствовать себя лучше, как сейчас, так и в будущем. Наш курс может помочь определить и победить ваши препятствия на пути к физической активности!

Задачами данной дисциплины являются проведение теоретических и практических занятий в области здоровья и физической культуры, тематических мероприятий, обучающих мастер-классов, различных форм образовательно-просветительного характера. Слушатели приобретают различные навыки здорового питания, физических упражнений, здорового образа жизни. Кроме этого они получают много полезной информации об организациях в нашем городе, работающих в этом направлении

Дата поведения	Темы занятий и мероприятий	Ответственный
15 Января 2020 года	Влияние физических упражнений на разные органы человека	Цыденова С.Р.
19 февраля 2020 года	Здоровое Питание	Цыденова С.Р.
18 марта 2020 года	Активный Образ Жизни	Цыденова С.Р.
15 апреля 2020 года	Управление Стрессом	Цыденова С.Р.
19 мая 2020 года	Подружитесь сами с собой	Цыденова С.Р.

Сотрудничество:

Управление физической культуры, спорта и молодежной политики Администрации города, врач-диетолог, практикующий психолог.

Ответственный: Цыденова С.Р., главный библиотекарь

Т.: (395 35)7-57-30; 89501074576