

# ”Sănătatea este pe primul loc”

- proiect educațional online -

**Argument:** Sănătatea personală, cea a grupului social precum și cea națională este un obiectiv general-viabil, al normalității de oriunde. Pe de altă parte, însă, conștientizarea cu privire la acest fapt, mai ales în contextul nostru contemporan, este un lucru ce se lasă încă de dorit iar cea mai eficientă abordare a sa este la întâmpinarea persoanelor direct interesate, în primul rând. Înțelegerea, adaptarea și interiorizarea informațiilor și mijloacelor procedurale care favorizează sănătatea umană se îndeplinesc la nivelul unui stil de viață personalizat, apt să o transpună în realitate, fiindcă, e cât se poate de clar, acesta, deși este un ideal, nu trebuie să rămână nici o clipă doar un ideal.

**Scop:** Prin acest proiect ne dorim să trezim interesul fiecăruia dintre noi pentru a avea mai multă grijă de sănătatea sa.

**Obiective:** Urmărim să luăm în discuție cu predilecție:

1. Hrana sănătoasă și nutriția personalizată;
2. Regimul de mișcare optim-adaptat;
3. Regimul de odihnă și eliberarea de stresul zilnic.

**Grupul-țintă:** Acest grup este format din utilizatorii Bibliotecii noastre, care sunt și cititori, în același timp, ai paginii de Facebook pe care noi o administrăm.

**Locul de desfășurare al activității:** Proiectul de față este online, prin postări pe pagina de Facebook a filialei Grigore Vieru. ([https:// www.facebook.com/bvau-Grigore-Vieru-110741203965662/](https://www.facebook.com/bvau-Grigore-Vieru-110741203965662/))

**Data de începere a proiectului:** februarie 2021 – februarie 2022.

**Concluzii:** Atât cât ține de fiecare în parte dintre cei interesați, suntem în situația să fim pregătiți a acționa eficient în special în domeniul prevenirii pericolelor la adresa sănătății. De asemenea, tratarea personală și personalizată, nemedicamentoasă a unor amenințări specifice la adresa ei înseamnă esențialul pentru îndepărtarea lor definitivă, în cele din urmă, la indiferent ce etapă reversibilă s-ar afla acele amenințări. Informarea curentă pe o direcție de real interes este primul pas spre victorie.