**ЦІКАВЕ ТА КОРИСНЕ ПРО ВПРАВУ "ПЛАНКА"**

До Всесвітнього дня здоров’я, який відзначається 7 квітня, в Бердичівському медичному фаховому коледжі відбувся захід «Цікаве та корисне про вправу планка». Його активними учасниками стали здобувачі освіти 1 курсу груп 11Ф, 13МС, 14М.

Ініціативна і творча команда дівчат 14М групи в складі: Толумна Є.,Толумна Б., Грибовська В., Борисова М. разом з викладачем фізичного виховання Чупраковою І.Є. презентували актуальну інформацію щодо виконання вправи планка для підтримки фізичної форми і здоров’я, а саме: розповіли і показали що таке планка, чим корисна планка для дівчат та хлопців, як правильно її виконувати, різновиди планки та багато іншого.

Академік Микола Амосов зазначив: «Щоб бути здоровим, потрібні власні зусилля, постійні і значні. Замінити їх не можна нічим». Пам’ятайте, що Ваше здоров’я – у Ваших руках!