



**7 апреля -**

**Международный  
день здоровья**





**7 апреля  
1948 года**

**День создания  
Всемирной  
организации  
здравоохранения  
(ВОЗ)**



## **Цель проведения дня здоровья:**

- **Дать людям понять, как много значит здоровье в их жизни;**
- **решить, что нужно сделать человеку, чтобы его собственное здоровье и здоровье людей во всем мире стало лучше.**



Каждый год  
**Всемирный день здоровья**  
*посвящается глобальным проблемам,  
стоящим перед здравоохранением  
планеты,  
и проходит под разными девизами.*



ТЫ  
ЧТО  
заболел?

Лозунг Международного  
дня здоровья  
в 2012 году:

**«Хорошее  
здоровье  
прибавляет  
ЖИЗНИ».**





Добавь здоровья!

# Девиз дня



**«Нужно жить так, чтобы  
хорошо себя чувствовать в  
любом возрасте!»**

**Основа здоровья –  
человеческое сознание.**

**Именно оно должно быть  
по-настоящему здоровым.**

**Тогда и тело гармонично «отзовется» на  
этот импульс и не будет болеть.**

***Мыслить категориями здоровья* – вот  
основа, которая позволит всем и  
каждому уверенно жить**

**до ста лет!!!**





# Культура здорового образа жизни

**ЗОЖ** – это осознанное,  
ежедневное выполнение  
здоровьесберегающих норм  
и правил; умение предвидеть  
влияние результатов своих  
действий на собственное  
здоровье и здоровье  
окружающих людей.





# «В здоровом теле – здоровый дух»

Так говорят, когда хотят подчеркнуть, что только физически здоровый человек обладает высоким зарядом энергии, бодрости. И одним из источников бодрости является **зарядка**. Она так называется, потому что заряжает нас энергией и хорошим настроением на весь день, помогая организму проснуться и активно включиться в работу.

**Помните:**



**День вашего здоровья —  
это каждый день  
вашей жизни.**



**Будьте здоровы!**

# ВРЕМЯ ПОДУМАТЬ О ЗДОРОВЬЕ

## ЗАКАЛКА, СПОРТ, ДВИЖЕНИЕ - всех целей достижение!

### ЛЕТАЮЩАЯ ТАРЕЛКА

Играющие стоят в кругу и перебрасываются летающей тарелкой. Его не поймал - выбывает из игры.

### ИГРА С МЯЧОМ

Выбравший подбрасывает легкий мяч в воздух. Как только он падает его - играющие должны записать и не спешить. У кого не получается - становится выбывшим.

### МИЧ В ВОЗДУХЕ

Играющие образуют круг с воздушным шаром в центре. Игроки перебрасывают друг другу мяч. Выбывший должен поднять мяч. Если кто-то уронил, на его место встают играющие, после броска которого мяч был пойман.

### А какие игры на свежем воздухе знаете вы?

### ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Гонимая петляла в Китае за 9 000 лет до н.э. В Древней Греции подпрыгивали бляхушками в футбол, а в период - мяч. Самый старинный вариант бейсбольного мяча, который был выдуман в Китае, а в Европе - в 11 веке. Когда мяч был выдуман в Китае, а в Европе - в 11 веке. Самый старинный вариант бейсбольного мяча, который был выдуман в Китае, а в Европе - в 11 веке.

### А вы в историю старинной игры?

### ОБТИРАЙСЯ - ЗАКАЛЯЙСЯ!

Проступая к ледяным забавам. Сначала обтирают руки - от пальцев к плечу, затем ноги - от пальцев к бедрам, далее грудь, живот и спину! Наступайте вытирайте полотенцем!

### Облежание ног.

Начиная облеживать теплой водой (+32°C), затем снижая на 1°C к морозу. Не температура не должна быть ниже +18°C! Не забудьте вытереть ноги насухо!

### Облежание головы.

Такое облеживание - самое трудное. К этому нужно долго привыкать своей организмом!

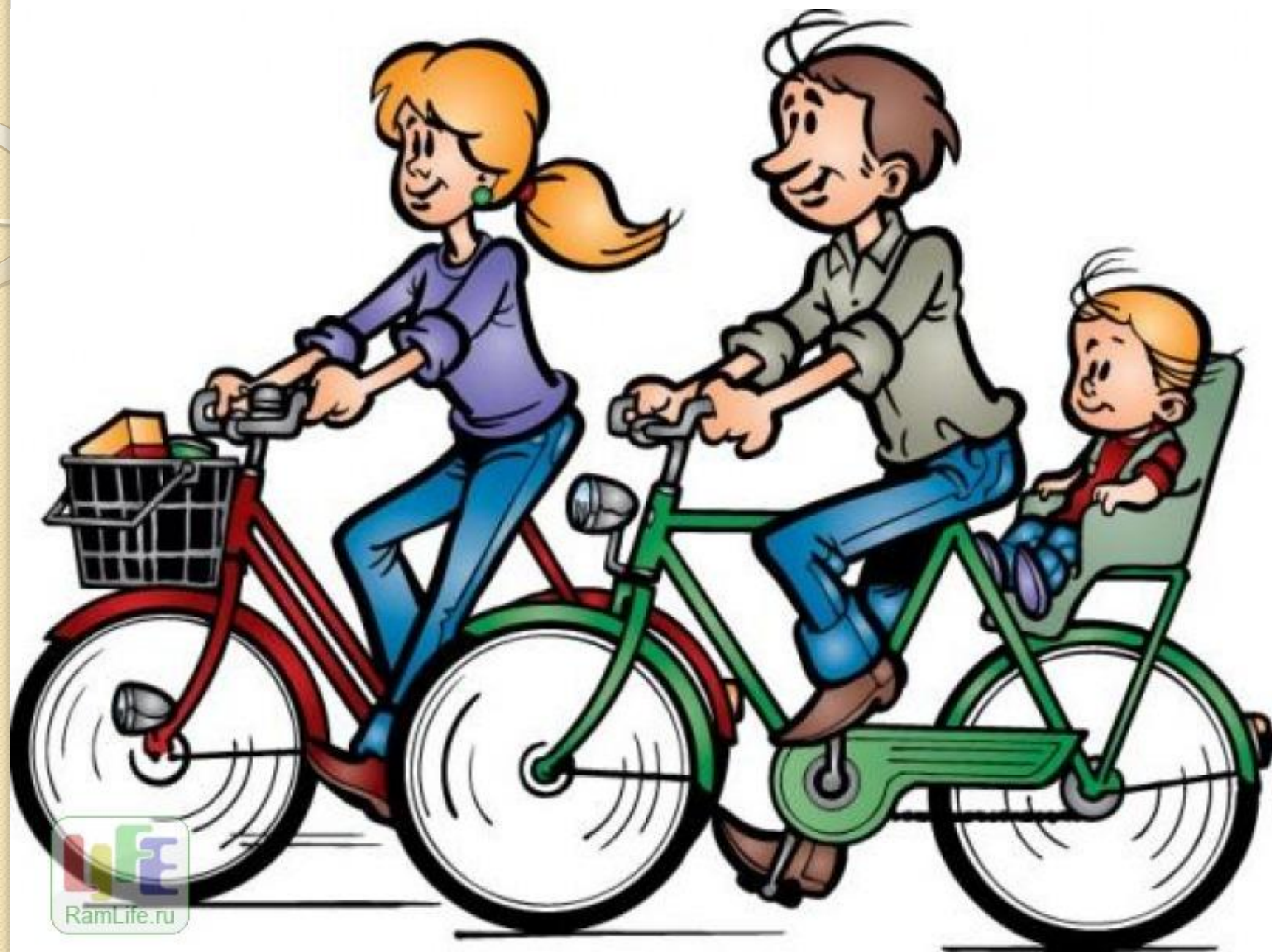
### ПРИЕМАТ РОСЫ!

Начиная закалывание с ежедневных прогулок принимать ванны или вечерний душ после еды, начинать с комнатной температурой, затем постепенно увеличивать до +20°C.

### ДЛЯ КАКИХ ВОЗРАСТОВ ПОДРОБНОСТЬ И КАКИЕ СПОРТИВНЫЕ ВИДИ СПОРТА?

### КАКИЕ СПОРТИВНЫЕ ВИДИ СПОРТА ПОДРОБНОСТЬ И КАКИЕ СПОРТИВНЫЕ ВИДИ СПОРТА?

### КАКИЕ СПОРТИВНЫЕ ВИДИ СПОРТА ПОДРОБНОСТЬ И КАКИЕ СПОРТИВНЫЕ ВИДИ СПОРТА?





ВОЗ призывает обратить внимание на пожилых людей. Население на Земле резко стареет. Скоро в мире станет больше пожилых людей, чем детей, и больше очень старых людей, чем когда-либо ранее.

**«АКТИВНОСТЬ - ПУТЬ К  
ДОЛГОЛЕТИЮ»**



**Здоровым быть модно!**