

# 7 апреля



- 7 апреля отмечается Всемирный день здоровья. В его праздновании принимают участие 190 государств мира. Традиционным этот праздник стал с 1950 года. 7 апреля 1948 года была создана ВОЗ - Всемирная организация здравоохранения, - именно ее появление и послужило толчком к ежегодному празднованию Дня здоровья.
- Эта праздничная дата призвана помочь людям оценить, как много в жизни человека значит здоровье.





*«Единственная красота,  
которую я знаю, это здоровье»*

Генрих Гейне



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 2016 году  
:**

**«Хорошее  
здоровье  
прибавляет  
жизни к годам».**

**Главные  
факторы здоровья:**

  
**движение**

  
**питание**

  
**закаливание**

  
**режим**



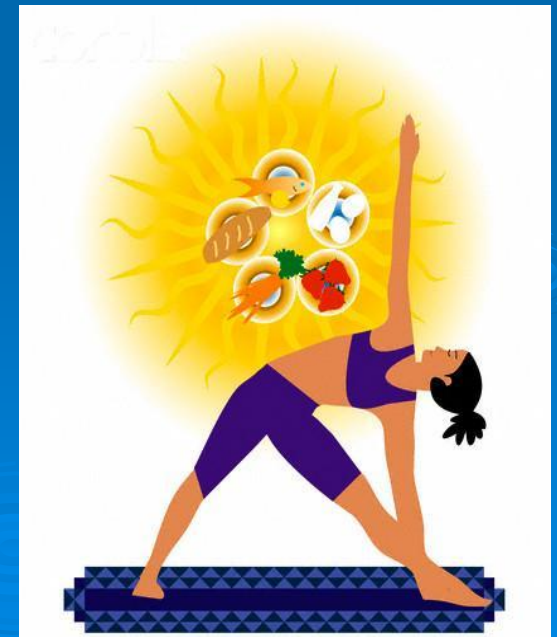
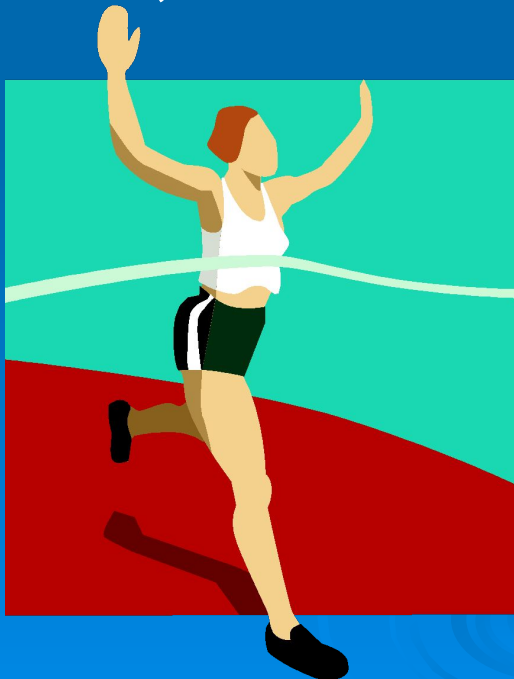
# Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание

- Строгое соблюдение ритма приема пищи.
- Отучаться насыщаться пищей до предела.
- Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.
- Употреблять в пищу сырые растительные продукты.



Сохранению и укреплению здоровья человека способствуют высокая **двигательная активность** и достаточная физическая нагрузка.

Обследования показали, что у занимающихся дополнительно спортом физическое развитие происходит более гармонично. У них выше жизненная емкость легких, больше мышечная сила.







**В ЗДОРОВОМ  
теле -  
ЗДОРОВЫЙ дух!**

# Закаливание – одна из форм укрепления здоровья человека.

1000 лет назад великий врач Древнего Востока Авиценна писал:

С гимнастикой дружи,  
Всегда веселым будь,  
И проживешь 100 лет,  
А , может быть, и более.  
Микстуры, порошки –  
К здоровью ложный путь.  
Природою лечись –  
В саду и чистом поле.



# Способов закаливания много



Очень простой и эффективный способ закаливания – это хождение босиком. Дело в том, что подошвы наших ног – несколько необычный участок кожи нашего тела. Там расположены точки – проекции наших внутренних органов. Нажимая на них, можно снять боль, оказать лечебное воздействие на определенные органы.





# Правила здорового образа жизни





Общественная организация в России

**Помните:**



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



**Будьте здоровы !**



С Днём Здоровья!!!

