



Здоровье—это счастье
Когда ты здоров, ты улыбаешься, хочешь прыгать, играть, заниматься.

Это веселая жизнь.
Ты смело думаешь о будущем. Ты чувствуешь радость и тебе хочется, чтобы всем было хорошо. Тебе хочется всех любить, делать добрые дела.

Полезные советы

Как защититься от микробов

1. *Всегда мыть руки с мылом: вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.*
2. *Мыть все овощи и фрукты.*
3. *Не есть и не пить на улице.*
4. *Есть и пить только из чистой посуды.*
5. *Когда кашляешь или чихаешь, закрывать нос и рот платком.*
6. *Чаще делать в доме влажную уборку.*
7. *Ходить дома в домашней одежде.*
8. *Проветривать комнаты.*
9. *Избавляться от мух—они переносчики микробов.*

МОУ «Общеобразовательная средняя школа им. М.К.Янгеля п. Березняки»

Всемирный день здоровья **7 апреля**



Несомненно, что здоровье с детства нужно укреплять. Физкультурой заниматься, бегать, прыгать и играть.

автор: Моисеева Ольга Викторовна
п.Березняки
2024год

Ежегодное проведение дня здоровья стало традицией с 1950 года. Он проводится для того, чтобы люди могли понять, как много значит здоровье в их жизни.

«Единственная красота, которую я знаю, это здоровье»
Генрих Гейне



1. Закаливание – это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к различным воздействиям окружающей среды (холода, тепла, солнечной радиации, пониженного атмосферного давления)

2. Рациональное питание является фактором, во многом определяющим здоровье. Пища представляет собой определенную комбинацию продуктов питания, состоящих из белков, жиров, углеводов, минеральных солей и воды. Суточная потребность в энергии и питательных веществах покрывается за счет пищи, при этом часть необходимых витаминов образуется в кишечнике.

3. Личная гигиена включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом и полостью рта, гигиену одежды и обуви. Знание правил личной гигиены необходимо каждому человеку, поскольку их строгое соблюдение способствует укреплению здоровья, повышению умственной и физической работоспособности

➤ 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.

ПОМНИТЕ:
Формула здоровья = полезное питание + физическая активность + хорошее настроение

Будьте здоровы!!!



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.