

7 апреля –  
ВСЕМИРНЫЙ



ДЕНЬ  
ЗДОРОВЬЯ



# История праздника

В народе говорят: «Здоровье – первое богатство», отмечая приоритет физического состояния человека над всеми другими ценностями. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) учредила особый праздник – **Всемирный день здоровья.**

Цель праздника – напомнить всем о важности заботы и сохранения здорового тела, крепкого духа, позитива и добра.



*День Здоровья*

# Интересные факты

✓ Смех способствует подавлению патогенов, раковых клеток в организме.



# Интересные факты

✓ По статистике, те, кто любит читать книги, живут на 2-3 года дольше тех, кто игнорирует чтение.



# Интересные факты

- ✓ **Ежевика помогает лучше усваивать информацию. Включайте в меню эту ягоду.**



# Интересные факты

✓ Выкуривая одну сигарету, человек укорачивает свою жизнь на 10-11 минут.



# Интересные факты

✓ Соки, смузи – полезны и вкусны, но они не являются заменителями овощей и фруктов.



# Интересные факты

✓ «жаворонки» и «совы» – это особенности человека, которые передаются на генетическом уровне.

Специально перестраиваться по графику нет необходимости, так как это вызывает дискомфорт и вредит здоровью.

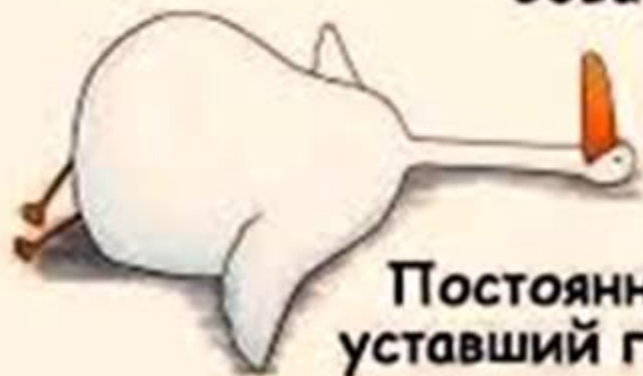
Есть даже не два, а три типа людей



Жаворонок



Сова



Постоянно уставший гусь



# Интересные факты



✓ Для поддержания физической формы рекомендуется заниматься не модным, а любимым видом спорта. Это приносит не только ощутимый результат, но и удовольствие.

**ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ - отличный повод напомнить всем, что только здоровый человек может жить полноценной жизнью, быть в гармонии с самим собой и окружающим миром. Так что давайте не забывать об этом и...**

**будем здоровы!**



# Простые правила здоровья

✓ Соблюдайте режим дня



# Простые правила здоровья

✓ Правильно питайтесь



# Простые правила здоровья

✓ Регулярно занимайтесь спортом



# Простые правила здоровья

✓ Чаще гуляйте на свежем воздухе



# Простые правила здоровья

✓ Откажитесь от вредных привычек



# Простые правила здоровья

✓ Пребывайте в хорошем настроении







**ВЫБЕРИ  
ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ  
ЖИЗНИ**