



Всемирный
день
здоровья



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

Генрих Гейне



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



**ты
что
заболел?**

**Лозунг дня
здоровья в 2020 году
:**

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

**Главные
факторы здоровья:**


закаливание


движение


питание




режим

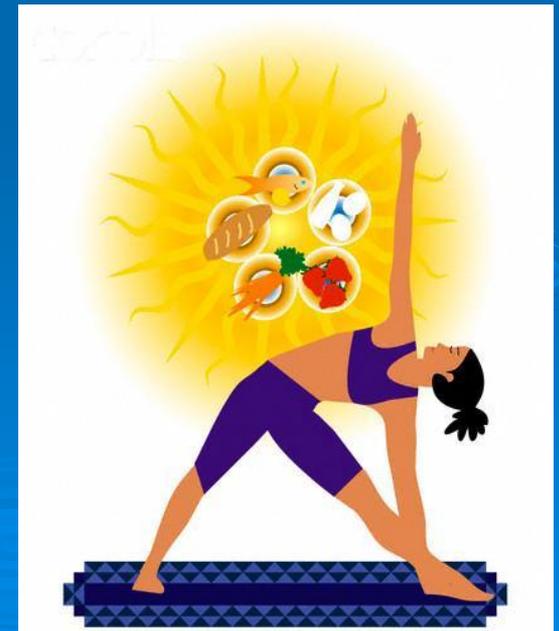
Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание

- 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!!!

