

7 апреля

Всемирный  
день здоровья!



# Здоровье человека

Это состояние полного физического ,  
духовного и социального благополучия, а не  
только отсутствие болезней и физических  
недостатков.

Духовное здоровье - умение жить в  
гармонии как с самим собой,  
так и с окружающими его  
людьми, и, конечно, умение  
жить в гармонии с природой.





# Здоровье

**Это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Разве может без него жизнь быть интересной и счастливой? Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот восстановить его ... очень трудно.**

# Сегодня медики утверждают:

Здоровье человека на 10% зависит от наследственности, на 5% от работы медиков. Остальные 85% в руках самого человека.



Значит, наше здоровье зависит от наших привычек, от наших усилий по его укреплению, а не разбазариванию



# Составляющие здорового образа жизни студента



Каждый должен  
твердо знать  
Здоровье надо  
сохранять.  
Нужно правильно  
питаться,  
Нужно спортом  
заниматься.  
Руки мыть перед  
едой.  
Зубы чистить,  
закаляться,  
И всегда дружить с  
водой.



# Помните:

День вашего здоровья - это  
каждый день вашей жизни.

# Будьте здоровы!