

Библиотека
№5

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

К Всемирному дню
здоровья
Видеопрезентация



2021

7 АПРЕЛЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ



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



**ТЫ
ЧТО
заболел?**



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

**Главные
факторы здоровья:**


закаливание


движение


питание




режим

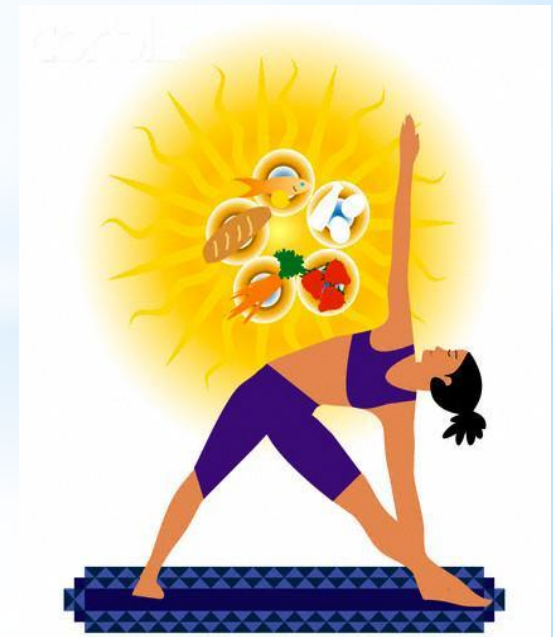
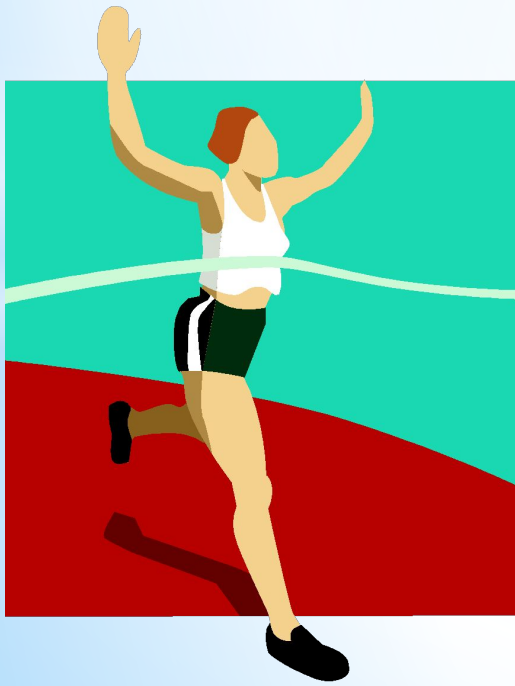


«ЗДОРОВЬЕ!»

**Важнейшим элементом
здорового образа жизни
является рациональное
питание**

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.



7 апреля - Всемирный день здоровья!



БУДЬ ЗДОРОВ!



**В ЗДОРОВОМ
теле -**

ЗДОРОВЫЙ дух!



7 апреля
ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ!

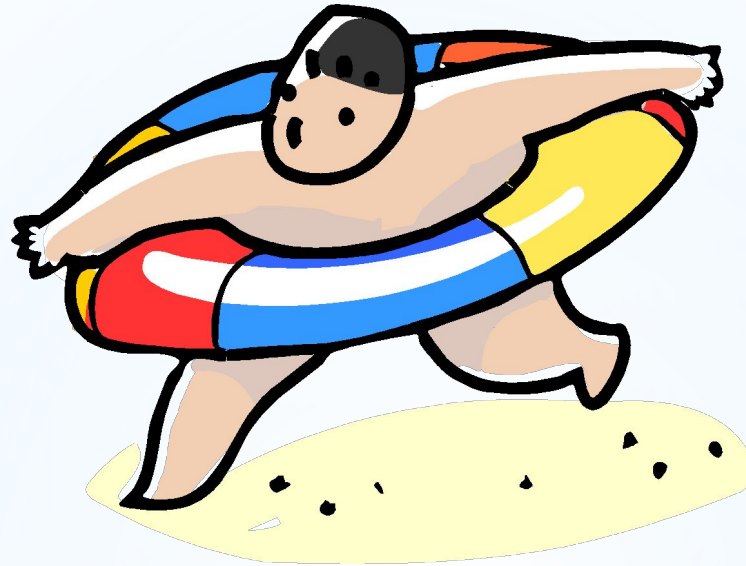
Закаливание - одна из форм укрепления здоровья человека.

1000 лет назад великий врач Древнего Востока Авиценна писал:

С гимнастикой дружи,
Всегда веселым будь,
И проживешь сто 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



7 апреля День здоровья





ВСЕМИРНЫМ

7 АПРЕЛЯ

ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ



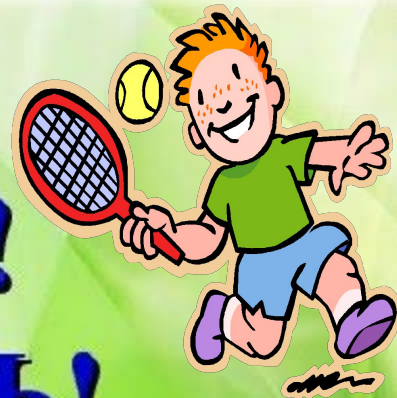


7 апреля

**ВСЕМИРНЫЙ
ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ**



Здоровым БЫТЬ!
Счастливым ЖИТЬ!



Спасибо за внимание



Будьте здоровы!