

**МБУК «Анапская ЦБС»  
Детско-юношеская-библиотека-филиал № 1  
имени В.И. Лихоносова**

**Просветительская акция**

# **«Я, ты, он, она – мы здоровая семья!»**

**(Всемирный день здоровья)**



**Анапа, 2022**

**Здоровье – это та ценность, которой человека наделила природа. Именно от него зависит физическое и моральное состояние, работоспособность и возможность просто радоваться жизни.**

**Ежегодно 7 апреля отмечается Всемирный день здоровья, его цель направлена на привлечение каждого жителя нашей планеты на необходимость серьёзного отношения к своему здоровью.**



**Праздник был учреждён в 1950 году Всемирной Организацией Здравоохранения (ВОЗ). В 1948 году, именно 7 апреля, была создана эта организация, в которую вошли 197 стран мира, в том числе, Советский Союз. Всё дело в том, что в послевоенные годы, здоровье людей было подорвано и остро встал вопрос о здоровье наций во всём мире. Каждый год выбирается тематика праздника. Тема в 2022 году – «Наша планета, наше здоровье».**



**Здоровый образ жизни служит укреплению всей семьи. Семья – это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные. С самого раннего возраста надо ценить, беречь и укреплять своё здоровье.**

**Здоровый образ жизни семьи складывается из нескольких факторов:**

- Доброжелательные отношения между членами семьи.**
- Полезное и здоровое питание.**
- Положительные эмоции. Совместные прогулки на свежем воздухе.**
- Совместная трудовая деятельность.**
- Воспитание личным поведением, исключая алкоголь и курение.**



**Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у дня.  
Ну а утром не лениться –  
На зарядку становиться!  
Чистить зубы, умываться,  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе хандра.**



**У здоровья есть враги,  
С ними дружбы не води!  
Среди них тихоня лень,  
С ней борись ты каждый день.**



**Чтобы ни один микроб  
Не попал случайно в рот,  
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.  
Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты –  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!**



**На прогулку выходи,  
Свежим воздухом дыши.  
Только помни при уходе:  
Одеваться по погоде!  
Ну, а если уж случилось:  
Разболеться получилось,  
Знай, к врачу тебе пора.  
Он поможет нам всегда!**



**Вот те добрые советы,  
В них и спрятаны секреты,  
Как здоровье сохранить.  
Научись его ценить!**

**Анастасия Болюбаш**





**Здоровье – это ценность и богатство, и в наших силах сохранить на долгие годы подвижность, энергию, долголетие.**

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**



## Использованные источники

1. **Артюхова, И.С. Человек и его здоровье / И.С. Артюхова. – Москва: РОСМЭН, 2015. – 63 с.: ил. – Текст: непосредственный.**
2. **Формирование культуры здоровья в семье. – Текст: электронный // ФГУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора: [сайт]. – 2022. – URL: <http://cgon.rospotrebnadzor.ru/> (дата обращения: 04.04.2022).**
3. **Всемирный день здоровья 2022. – Текст: электронный // Экоинфо: [сайт]. –2022. – URL: <http://ecoinfo.bas-net.by/calendar/world-health-day.html#:~:text=Всемирный%20день%20здоровья%202022.%20Тема,среды%2С%20и%20могут%20быть%20предотвращены> (дата обращения: 04.04.2022).**