



Онлайн-акция «Будь здоров каждый день!» (Всемирный день здоровья)



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

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

**7 АПРЕЛЯ
ВСЕМИРНЫЙ
ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ**





Главной целью проведения мероприятий, приуроченных ко Дню здоровья, является пропаганда здорового образа жизни среди различных слоев населения. Важно донести до каждого человека понимание того, насколько важно заботиться о своем здоровье и какие меры нужно принимать для его сохранения и укрепления.

Праздник был учреждён в 1950 году Всемирной Организацией Здравоохранения. 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.



ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

7 АПРЕЛЯ 2025

**«Здоровое начало жизни –
залог благополучного
будущего»**

Для того чтобы поддерживать свое здоровье на высоком уровне, специалисты рекомендуют следовать нескольким простым правилам:

A man and a woman are practicing yoga in a park. They are both in a Warrior II pose, with one leg forward and arms raised. The woman is in the foreground, and the man is slightly behind her. They are both wearing white t-shirts and grey pants. The background is a lush green park with trees and a mountain in the distance. The sun is shining, creating a warm, golden light.

Регулярная физическая активность. Старайтесь уделять хотя бы 30 минут в день физическим упражнениям. Это может быть бег, плавание, йога или простая прогулка на свежем воздухе.



Сбалансированное питание. Включайте в рацион больше овощей, фруктов, цельнозерновых продуктов и нежирных белков. Ограничьте потребление сахара, соли и насыщенных жиров.

Отказ от вредных привычек. Если вам трудно справиться с вредными привычками самостоятельно, обратитесь за помощью к специалистам.



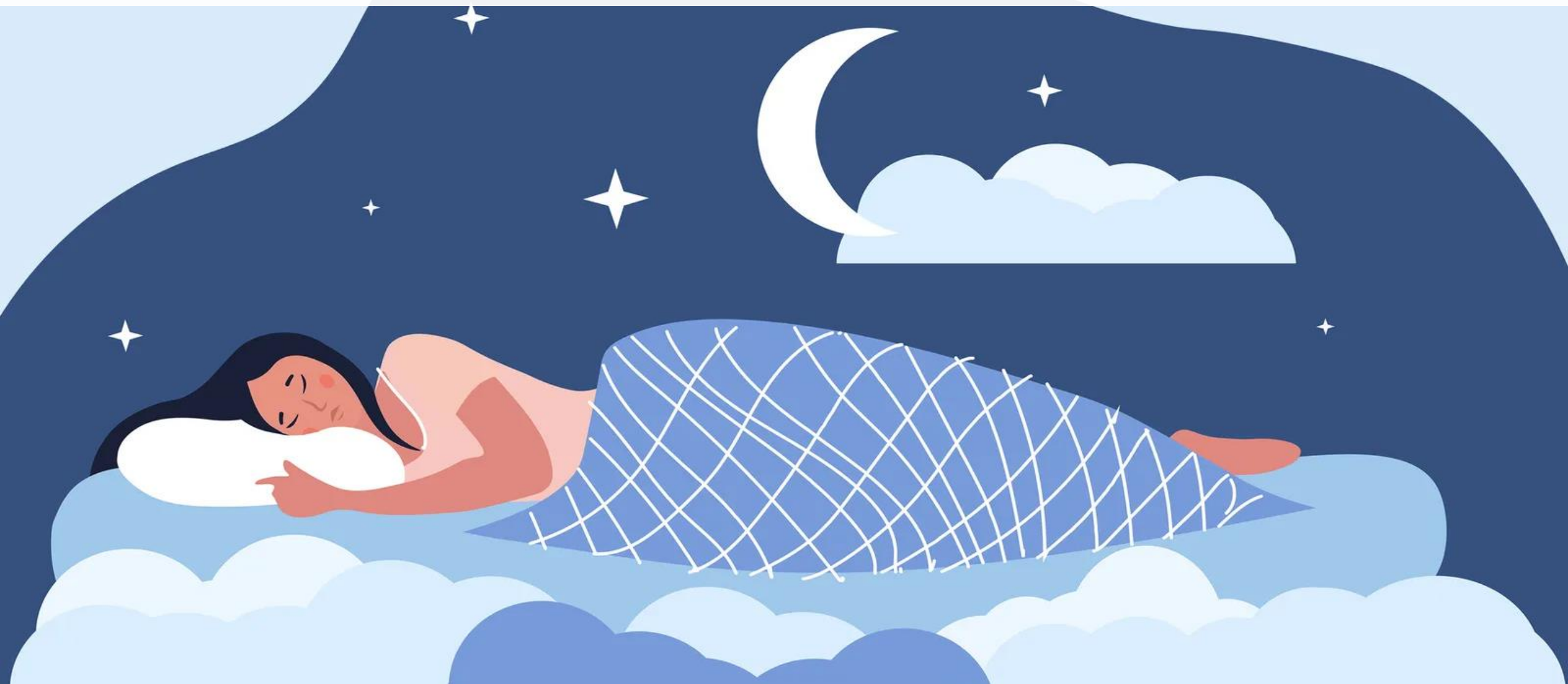
Психическое здоровье. Уделяйте внимание своему эмоциональному состоянию. Стресс и депрессия могут негативно сказываться на физическом здоровье, поэтому важно находить время для отдыха и расслабления.



Профилактические осмотры. Регулярно проходите медицинские обследования, чтобы своевременно выявлять возможные проблемы со здоровьем.



Соблюдение режима сна. Полноценный сон крайне важен для восстановления сил и поддержания иммунной системы. Старайтесь спать не менее 7–8 часов в сутки.

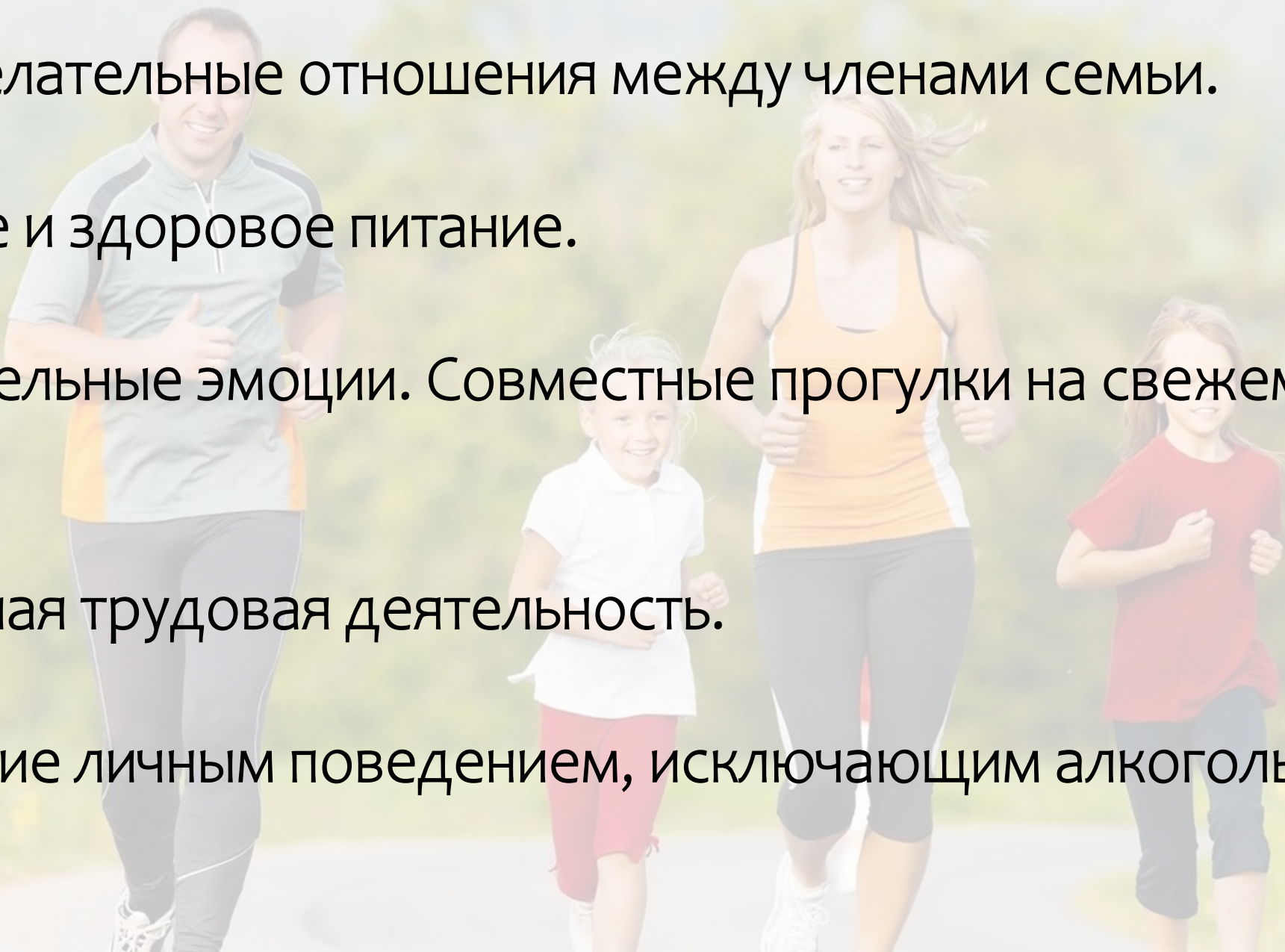


Здоровый образ жизни служит укреплению всей семьи. Семья – это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные. С самого раннего возраста надо ценить, беречь и укреплять своё здоровье



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!



Всемирный день здоровья - это отличный повод задуматься о своем образе жизни и внести необходимые изменения для улучшения состояния здоровья. Помните, что забота о себе начинается с маленьких шагов, и каждый из нас способен сделать свою жизнь более здоровой и счастливой.

