

МАДОУ детский сад № 54

7 апреля в мире отмечается всемирный День здоровья.

Здоровье - одно из самых главных ценностей в человеческой жизни.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) создана **7 апреля 1948 года**, в честь ее создания, этот день провозглашен как **Всемирный день здоровья**.

Всемирный день здоровья посвящается глобальным проблемам, угрожающим человеческому здоровью. Каждый год проведение праздника связывается с определенной темой. За последние годы во время Дня здоровья были подняты вопросы, касающиеся психического здоровья человека, материнства, безопасности на дорогах, влияния климатических изменений на здоровье человека, безопасности медицинских учреждений и т.д.

Коль много денег, а здоровья нет,
То не прожить тебе поверь без бед.
Ведь самое ценнейшее у нас,
Наш тонус мышц, желудок, почки,
Сердце, дальновзоркость глаз!
А если проще, то здоровье наше,
Ведь если есть оно, то жизнь намного краше,
И в День здоровья пожелаем одного,
Здоровья и побольше бы его!

«Здоровье – не всё, но всё без здоровья ничто»

Сократ

Здоровый образ жизни это...

- единственно правильный и верный образ жизни;
- основа твоего комфортного самочувствия и хорошего настроения;
- залог долголетия, развития твоей личности и достижения жизненных успехов.

Составляющие здорового образа жизни

- двигательная активность и физические нагрузки;
- занятия физической культурой и спортом;
- правильное питание;
- соблюдение оптимального режима дня;
- отказ от вредных привычек.

Что способствует выбору здорового образа жизни?

- правильное воспитание в семье;
- личная культура и правильное мировоззрение;
- желание гармонично развиваться и добиваться жизненных успехов;
- стремление к долголетию;
- желание избежать стрессов, болезней, преждевременного старения;

Что способствует поддержанию здорового образа жизни?

- двигательная активность
- физическая культура и спорт
- позитивные увлечения, полезные и интересные хобби
- рациональное использование своего времени.