



**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

## Десять советов родителям по укреплению физического здоровья детей



**Совет 1.** Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребенка. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.

**Совет 2.** Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.

**Совет 3.** Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки и игры на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон — лучшая профилактика утомления и болезней.

**Совет 4.** Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений. Для этого заведите дневник наблюдений и записывайте вместе с ребенком данные о его физическом состоянии: вес (массу тела), рост, частоту пульса, самочувствие (сон, аппетит и т. д.).

**Совет 5.** Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами — солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма.

**Совет 6.** Помните, что в движении — жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, — залог здоровья ребенка.

**Совет 7.** Организуйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

**Совет 8.** Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врача.

**Совет 9.** Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для жизни.

**Совет 10.** Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его укреплять свое здоровье.