

# «Творим здоровье души и тела»



# 7 апреля



- **7 апреля отмечается Всемирный день здоровья.**
- **Эта праздничная дата призвана помочь людям оценить, как много в жизни человека значит здоровье.**






*«Единственная красота,  
которую я знаю, это здоровье»*

Генрих Гейне

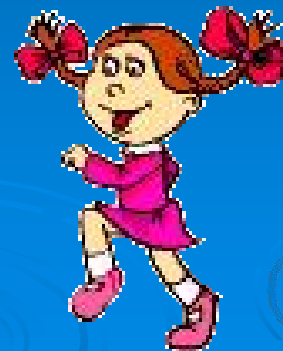
**Главные  
факторы здоровья:**

  
**закаливание**

  
**движение**

  
**питание**

  
**режим**

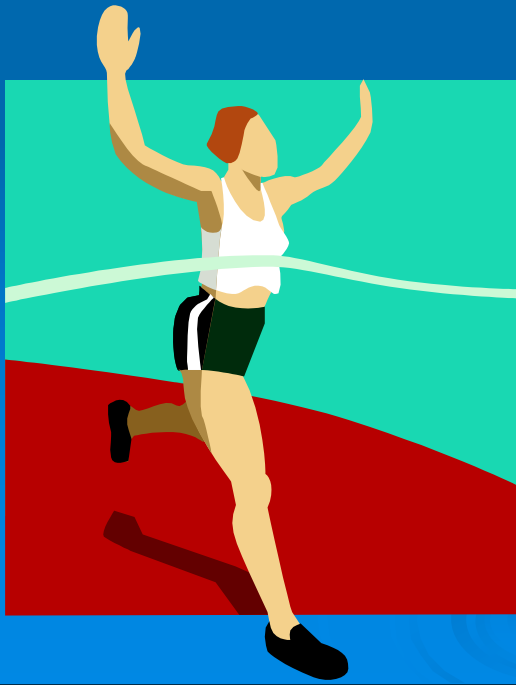


# Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание

- Строгое соблюдение ритма приема пищи.
- Отучаться насыщаться пищей до предела.
- Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.
- Употреблять в пищу сырые растительные продукты.



Сохранению и укреплению  
здоровья человека  
способствуют высокая  
двигательная активность и  
достаточная физическая  
нагрузка.





**В ЗДОРОВОМ  
теле -  
ЗДОРОВЫЙ дух!**



# Закаливание – одна из форм укрепления здоровья человека.

1000 лет назад великий врач Древнего Востока Авиценна писал:

С гимнастикой дружи,  
Всегда веселым будь,  
И проживешь 100 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



С Днём Здоровья!!!

