

«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

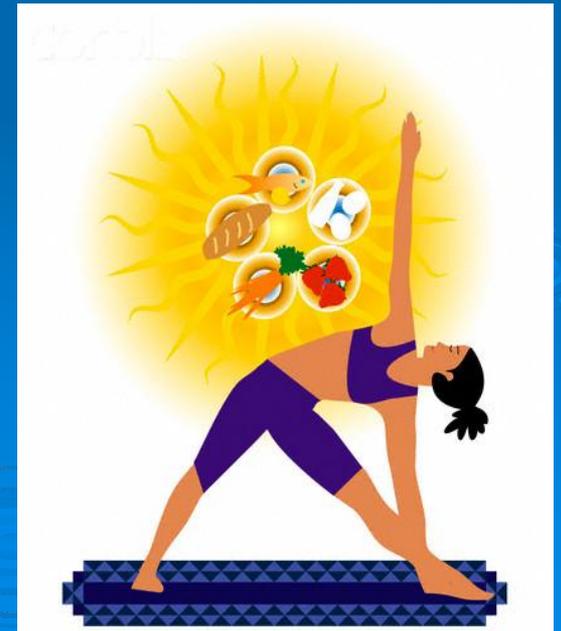


Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание

- 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:

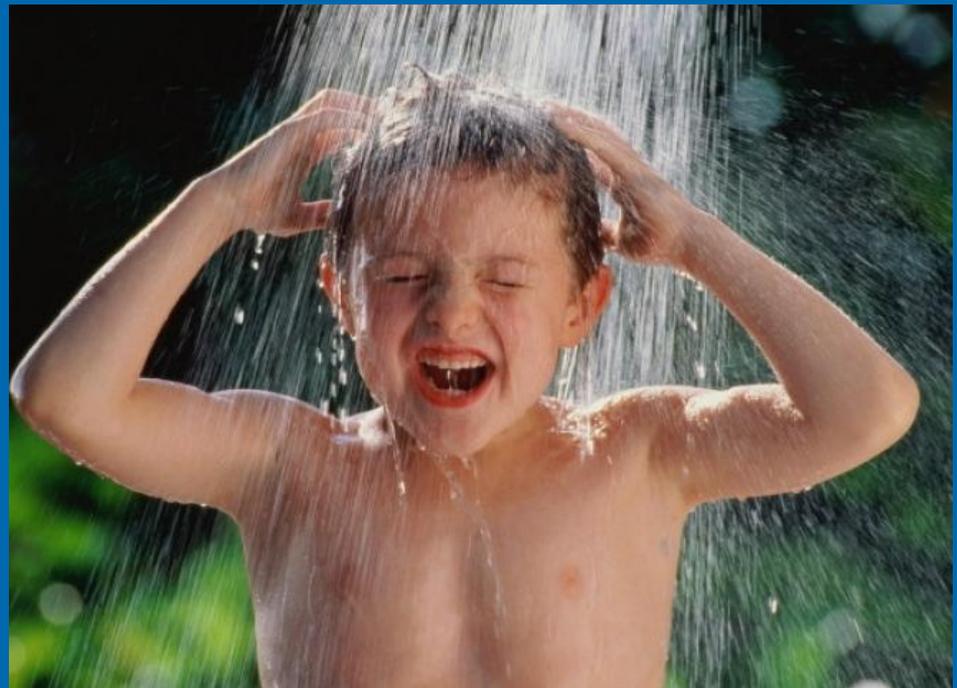
С гимнастикой дружи,
Всегда веселым будь,
И проживешь 100 лет,
А , может быть, и более.
Микстуры, порошки –
К здоровью ложный путь.
Природою лечись –
В саду и чистом поле.



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!!!

