



7 АПРЕЛЯ — ежегодно отмечается Всемирный день здоровья. Эту дату выбрали в честь дня создания в 1948 году Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).

ЗДОРОВЬЕ — драгоценный дар, который надо ценить и оберегать, ведь это высшая ценность жизни. С ним ничто не может сравниться — ни богатство, ни положение в обществе, ни известность.

Всемирный день здоровья ежегодно поднимает вопросы, которые затрагивают все человечество и непосредственно влияют на нашу жизнь, для повышения интереса людей к своему здоровью и долголетию.

Девиз дня здоровья 2025 года **«Здоровое начало жизни — залог благополучного будущего».**

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Чтобы здоровье было крепким нужно вести здоровый образ жизни и соблюдать определенные правила:

- Правильное, сбалансированное питание. Рацион должен быть разнообразным, включать молочные и мясные продукты, свежие овощи, фрукты, ягоды и зелень, бобовые и зерновые, морепродукты и рыбу.
- Физическая активность. Нормальным считается проводить в движении не менее 1 часа в день (это около 8000–10 000 шагов).
- Гигиенический уход. Личная гигиена включает в себя чистку зубов и слежение за их здоровьем, поддержание в чистоте предметов личной гигиены, одежды, обуви, регулярные водные процедуры.
- Соблюдение режима дня. Важно спать не менее 7–8 часов в сутки.
- Укрепление иммунитета. Чтобы сделать его крепче, необходимо своевременно делать прививки, отказаться от вредных привычек, вовремя диагностировать и лечить болезни, не заниматься самолечением.
- Эмоциональный настрой. Необходимо исключить из жизни стрессы и переживания, по возможности плохое настроение и апатию, комплексы и недовольство жизнью.
- Отказ от вредных привычек. Курение, употребление алкоголя и наркотических веществ наносят серьёзный ущерб здоровью человека.

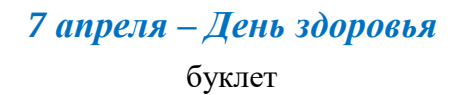


СПОРТ – ЭТО ЖИЗНЬ!

Спорт сам по себе отличное лекарство. Ведь физические упражнения помогают не только укрепиться физически, но и развивают выносливость, упорство в достижении целей, незаурядную выдержку.

Здоровый образ жизни гораздо лучше помогает легко адаптироваться к меняющимся условиям внешней среды и замедлить естественное старение, подольше оставаться в здоровом теле и иметь здравый ум.





Составитель и оформитель:
библиотекарь Е.С. Черная