

# День здоровья

Сегодня, 7 апреля всемирный день здоровья. В школьную библиотеку приглашены учащиеся 4 Д класса на познавательный час «Здоровым – быть здорово».

- Здравствуйте, ребята! Я вам говорю «Здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Здоровье для человека – одна из главных ценностей.

Начну мероприятие со слов Генриха Гейне: «Единственная красота, которую я знаю – это здоровье».

Всемирный день здоровья (World Health Day) отмечается ежегодно 7 апреля в день создания в 1948 году Всемирной организации здравоохранения (World Health Organization, WHO). За время, прошедшее с того исторического момента, членами Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) стали 194 государства мира. Ежегодное проведение Дня здоровья вошло в традицию с 1950 года. Мероприятия Дня проводятся для того, чтобы люди могли понять, как много значит здоровье в их жизни. А здравоохранительные организации призваны решить вопрос, что им нужно сделать, чтобы здоровье людей во всем мире стало лучше.

Наша задача – выяснить, как сохранить здоровье?

Ребята высказывались на тему здорового образа жизни и пришли к выводу: -наибольшим вредом для здоровья являются

- неправильное питание
- вредные привычки

Главные факторы здоровья это:

- движение
- питание
- режим
- закаливание





Ребята были единодушны в том, что каждый молодой человек должен вести здоровый образ жизни, который позволит проявить только свои лучшие качества, раскрыться как личность. И надо своим здоровьем заниматься уже сейчас, иначе завтра может быть поздно!

