

«Единственная красота,
которую я знаю, это здоровье»
Генрих Гейне

7 апреля отмечается **Всемирный день здоровья**. В 3 А классе в школьной библиотеке был проведен информационный час **«Азбука Здоровья»**

Ребята узнали о истории появления праздника.

Традиционным этот праздник стал с 1950 года. 7 апреля 1948 года была создана ВОЗ - Всемирная организация здравоохранения, - именно ее появление и послужило толчком к ежегодному празднованию Дня здоровья.

Эта праздничная дата призвана помочь людям оценить, как много в жизни человека значит здоровье.

Ребята узнали о главных факторах здоровья.



- ✚ Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание.
- ✚ Сохранению и укреплению здоровья человека способствуют высокая двигательная активность и достаточная физическая нагрузка.
- ✚ Закаливание – одна из форм укрепления здоровья человека.
- ✚ Немалую роль в сохранении здоровья играет борьба с вредными привычками:



Вредные привычки.

**Привычки ,
наносящие вред
здоровью ,
называются
вредными .**



**Вредные привычки : есть
много сладостей , долго
сидеть у компьютера и
телевизора , читать лёжа,
разговаривать во время
еды и др.**



Полезные привычки

**Привычки , способствующие
сохранению здоровья ,
считаются полезными.**



Полезные привычки :

- **УМЫВАТЬСЯ**
- **чистить зубы ,**
- **соблюдать режим дня,**
- **спать при открытой форточке и др.**



Наиболее опасно влияют на здоровье человека вредные привычки :

- **Алкоголь**
- **Наркотики**
- **Курение**
- **Токсикомания**



Вредным привычкам – *НЕТ!*



**Вредным привычкам – нет!
Скажи всем друзьям.
Вредным привычкам – нет!
Скажи себе сам.
Вредные привычки – плохо!
Знай всегда.
Вредные привычки – смерть!
Убьёшь себя.**

**Здоровье – это больше, чем
просто избавление от болезней**

**Когда человек здоров и поддерживает себя
в хорошей форме, то выглядит
прекрасно, уверен в себе, энергичен,
полон сил и счастлив.**

