

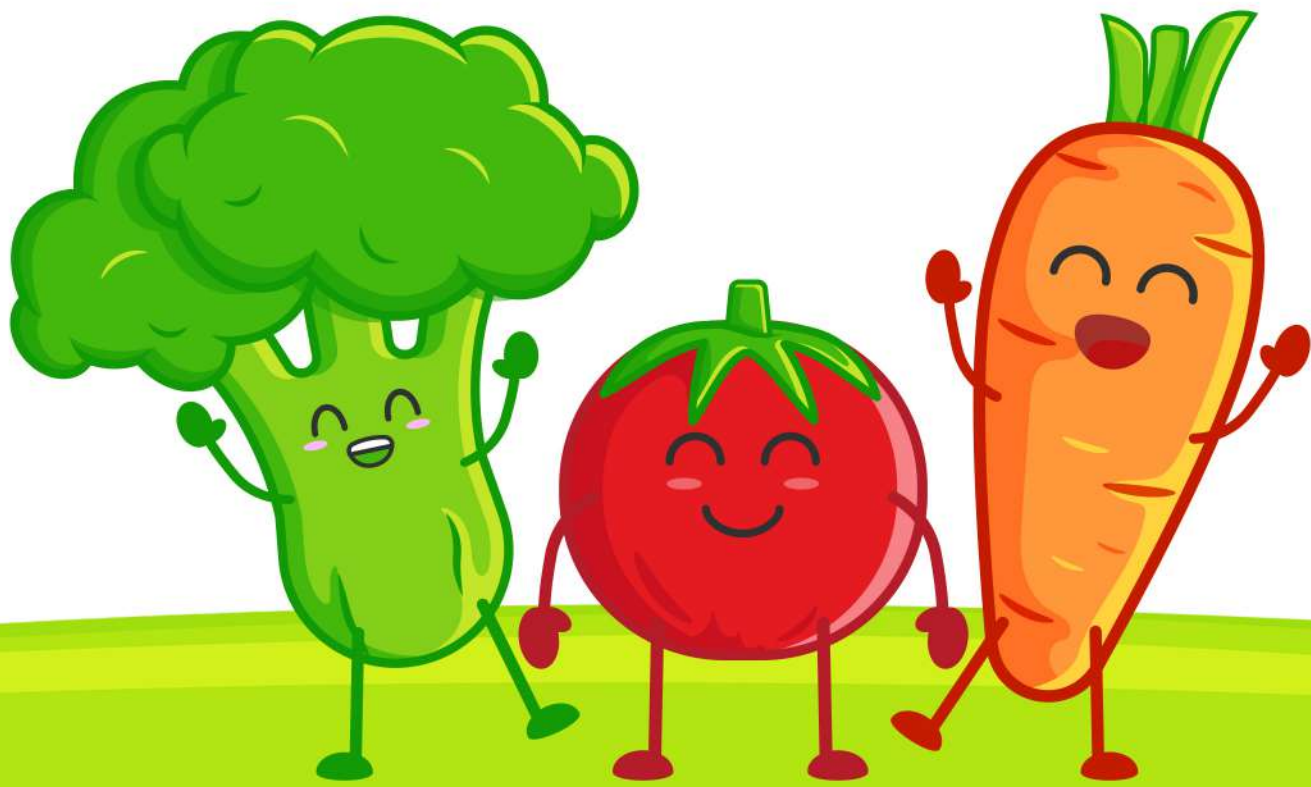


7

апреля-

Всемирный

день здоровья



**Апрель - месяц здоровья,  
его слоган «К здоровью - с любовью!»  
07 апреля 2023 года отмечается Всемирный  
день здоровья и 75-летие Всемирной организации  
здравоохранения.**

ВОЗ была основана по коллективной инициативе стран мира в 1948 г. для укрепления здоровья людей, поддержания безопасности в мире и служения интересам уязвимых групп населения, с тем чтобы каждый человек, где бы он ни находился, имел возможность достичь наивысшего уровня здоровья и благополучия.

75-летняя годовщина ВОЗ - повод вспомнить о прошлых успехах в области общественного здравоохранения, которые за последние семь с половиной десятилетий позволили улучшить качество жизни людей. Это также возможность придать стимул действиям по решению актуальных проблем здоровья сегодняшнего и завтрашнего дня.

К этой дате приурочена глобальная кампания, которая направлена на привлечение внимания каждого жителя планеты к проблемам здравоохранения, проведение совместных действий для защиты здоровья и благополучия людей. Она реализуется, чтобы человек мог понять, как много значит здоровье в его жизни. А медицинские организации решают вопрос - что сделать для улучшения здоровья людей в мире.

**Лозунг Всемирного дня здоровья 7 апреля 2023 года «Здоровье для всех».**

Здоровье, по определению ВОЗ, это не просто отсутствие болезней. Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия. По данным ВОЗ, здоровье человека определяется на 20% средой обитания, на 20% наследственностью, на 50% - образом жизни, и только 10% его зависит от усилий системы здравоохранения.

Здоровье - драгоценность, подаренная нам природой. И с этим ничто не может сравниться - ни богатство, ни положение в обществе, ни слава. Человек обязан беречь свое здоровье смолоду, ведь только так формируется сильная нация.



# Азбука здоровья, или десять советов родителям по укреплению физического здоровья детей

## Совет №1

Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребенка. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.



## Совет №2

Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.

## Совет №3

Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки и игры на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон – лучшая профилактика утомления и болезней.



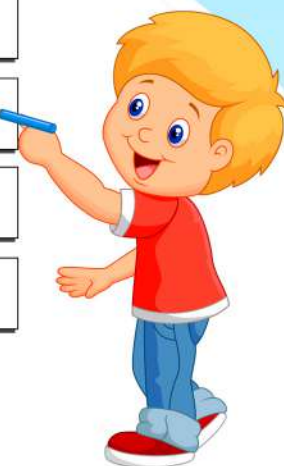
**Если хочешь быть здоровым,  
Обойтись без докторов –  
Закаляйся, умывайся,  
Спортом разным занимайся!**



## Совет №4

Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений. Для этого заведите дневник наблюдений и записывайте вместе с ребенком данные о его физическом состоянии: вес (массу тела), рост, частоту пульса, самочувствие (сон, аппетит и т.д.)

<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>



## Совет №5

Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами - солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма.



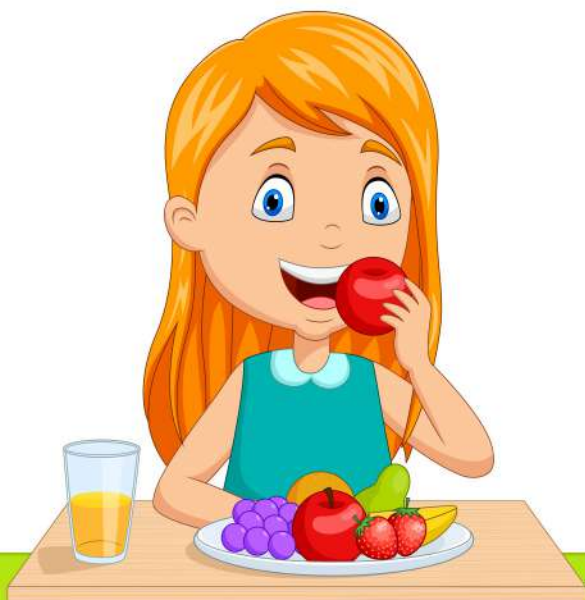
## Совет №6

Помните, что в движении - жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье - залог здоровья ребенка.



## Совет №7

Организируйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.



## Совет №8

Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает, не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врача.



## Совет №9

Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, на улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избежать ситуаций, опасных для жизни.



## Совет №10

Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его укреплять свое здоровье.



**Хорошо здоровым быть!  
Соков надо больше пить!  
Гамбургер забросить в урну,  
И купаться в речке бурной!  
Закаляться, обливаться,  
Спортом разным заниматься!**

