

Памятка

**7 апреля – Всемирный день здоровья**



**ДЕНЬ  
ЗДОРОВЬЯ**

**Здоровье** – состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

**Здоровый образ жизни человека** - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья.

**Факторы, влияющие на здоровье, распределяются следующим образом:**

- ❖ **здоровый образ жизни – 60%**
- ❖ **окружающая среда – 20%**
- ❖ **генетическая база – 10%**
- ❖ **уровень здравоохранения – 10%**

Здоровье человека в большей степени зависит от образа жизни, который он ведет. Самое важное то, что правила помогающие сохранить здоровье, не требуют больших усилий. Необходимо жить в гармонии с миром и соблюдать простые правила **здорового образа жизни:**

- **правильное питание;**
- **физическая активность;**
- **личная гигиена;**
- **закаливание;**
- **отказ от вредных привычек;**
- **положительные эмоции**

**Здоровье – наибольшая ценность человека.** Однако именно к здоровью человек относится наиболее легкомысленно. Стрессы, вредные привычки, неправильное питание, малоподвижный образ жизни – это не весь перечень факторов риска, губительно влияющих на здоровье человека.

**Всемирный день здоровья призван напомнить нам: здоровье – ценность, которой нельзя пренебрегать.**

**Профилактика и внимание к собственному здоровью является основной целью нашей жизнедеятельности.**



**Ты здоров завтра, если  
думаешь о здоровье сегодня!  
Береги свое здоровье!!!**

