



## 7 АПРЕЛЯ ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ



Лозунг Всемирного дня здоровья «**ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ВСЕХ!**»!

По определению ВОЗ неинфекционные заболевания в 70 % случаев являются причиной преждевременной смерти, поэтому укрепление здоровья населения - одна из актуальных задач здравоохранения, важный аспект которой - здоровый образ жизни (ЗОЖ). Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

Активная жизненная позиция в отношении вакцинации, диспансеризации, регулярных профилактических осмотров обеспечивает крепкое здоровье и активное долголетие. Но главное – сформировать у себя и у детей правильное отношение к своему здоровью.

### КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ?



**Повысить физическую активность**  
**Закаляться Заниматься спортом**



**Организовать сбалансированное питание,**  
**разнообразное по ассортименту, не менее 4-х**  
**раз в день с интервалами 3,5- 4 часа**



**Соблюдать режим труда и отдыха**  
**Обеспечить достаточный сон: 7-10 лет - 11-10 часов,**  
**11-14 лет - 10-9 часов, 15-17 лет- 9-8 часов.**



**Избавиться от вредных привычек**

# ЗДОРОВЫМ БЫТЬ

