



7 апреля -

**Международный
день здоровья**



**7 апреля
1948 года**

**День создания
Всемирной
организации
здравоохранения
(ВОЗ)**



Основа здоровья – человеческое сознание

**Сознание человека должно быть
по-настоящему здоровым.**

**Тогда и тело гармонично
«отзовется» на этот импульс и
не будет болеть.**

***Мыслить категориями здоровья
– вот основа, которая позволит
всем и каждому уверенно жить
до ста лет!!!***





Помните:



**День вашего
здоровья —
это каждый день
вашей жизни.**



Будьте здоровы!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ:

- Не допускайте плохих мыслей.
- Ничего не бойтесь
- Будьте активными.
- Создавайте внутри себя улыбку.
- Обидчивость – удел слабых.
- Избегайте общества злых людей.
- Не завидуйте.
- Спокойно относитесь к трудностям жизни.

СЧАСТЛИВАЯ ЖИЗНЬ – ЭТО:

- Не причинять боль себе и окружающим.
- Не нуждаться в одобрении.
- Принимать всё, как есть.
- Не скучать.
- Не откладывать проблему.
- Радоваться тому, что имеешь.
- Ты получаешь то, что осуждаешь...

БУДЕШЬ ЗДОРОВ, ЕСЛИ:

- ПРОСТИШЬ ОБИДЧИКУ
- ПРОТЯНЕШЬ РУКУ
ПОМОЩИ
- НЕ ПЕРЕЕДАЕШЬ
- НЕ ПЕРЕУТОМЛЯЕШЬСЯ
- ЧАЩЕ ЕШЬ РЫБУ
- МНОГО ХОДИШЬ ПЕШКОМ
- УМЕЕШЬ ПОНИМАТЬ
ДРУГИХ
- НЕ ИМЕЕШЬ ВРЕДНЫХ
ПРИВЫЧЕК
- ПОЗИТИВНО МЫСЛИШЬ

КАК ИЗБЕЖАТЬ СТРЕССА

- Не оценивать трудную ситуацию как безысходную
- Не страдать от недостойных людей.
- Не переживать прошлую беду
- Помнить, что всё плохое кончается
- Не отказывайтесь от музыки
- Не вспоминайте без конца стрессовую ситуацию

ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССОВ

- ПОЛОЖИТЕ НА ВИДНОЕ МЕСТО СМЕШНУЮ КАРТИНКУ
- ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО НАПРЯЧЬ ТЕЛО – РАССЛАБИТЬ 17 раз.
- НЕ ИСКАТЬ ПОВОД ДЛЯ ТРЕВОГ
- РАЗУМНЫЙ ЭГОИЗМ: «МЕНЯ ЭТО НЕ КАСАЕТСЯ»
- ИМЕЙТЕ ХОББИ.
- В СПОРЕ ПЕРВЫМ ЗАМОЛКАЕТ УМНЫЙ.



ВОЗ призывает обратить внимание на пожилых людей. Население на Земле резко стареет. Скоро в мире станет больше пожилых людей, чем детей, и больше очень старых людей, чем когда-либо ранее.

*«Активность - путь к
долголетию»*

От чего зависит здоровье человека?



ЗДОРОВОМУ ВСЁ ЗДОРОВО





**Здоровым быть
модно!**