**1 вед.** Добрый день, дорогие ребята, уважаемые учителя и работники школы! Сегодня 7 апреля вся страна отмечает Всемирный день здоровья! В этот день в 1948 году вступил в силу Устав Всемирной организации здравоохранения.

**2 вед**: Быть здоровым - это естественное стремление человека. Здоровый и духовно развитый человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей учебы и работы, стремится к самосовершенствованию.

**1 вед**: Как часто мы слышим эту фразу «здоровый образ жизни (ЗОЖ). Но задумывались ли вы  над тем, что она обозначает. Здоровый образ жизни - образ жизни отдельного человека с целью  профилактики болезней и укрепления здоровья.

 У природы есть закон:

 Счастлив будет только тот,

           Кто здоровье сбережет.

           Прочь гони-ка все хворобы!

           Научись-ка быть  здоровым!

**2 вед** : Здоровый образ жизни предполагает оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек, любовь к близким, позитивное восприятие жизни. Задумайтесь, многое ли из вышеперечисленного является нормой вашей жизни? А ведь именно здоровый образ жизни позволяет до глубокой старости сохранять психическое и физическое здоровье.

**1вед.** Мы предлагаем вам сейчас познакомиться с 12-тью жизненными принципами и рекомендуем их придерживаться!

**2 вед.** Люби Родину. И защищай её. Безродные долго не живут.

Люби работу. И физическую тоже.

Умей владеть собой. Не падай духом ни при каких обстоятельствах.

Никогда не травись ни алкоядом, ни табакоядом, иначе бесполезны будут все

остальные рекомендации.

Люби свою семью. Умей отвечать за неё.

Сохрани свой нормальный вес, чего бы тебе это ни стоило. Не переедай!

**1 вед.** Будь осторожен на дороге. Сегодня это одно из самых опасных для жизни мест.
Не бойся вовремя пойти к врачу.

Избавь себя от разрушающей здоровье музыки.

Режим труда и отдыха заложен в самой основе работы своего тела. Люби своё тело, щади его.

Индивидуальное бессмертие недостижимо, но продолжительность твоей жизни во многом зависит от тебя самого.

Делай добро; зло, к сожалению, само получится.

**2** **вед**: Старинная пословица гласит: «Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял - много потерял, Здоровье потерял - все потерял.  Будьте здоровы! Здоровому -  все здорово!