

7 апреля - Всемирный день здоровья! Он позволяет вспомнить о важности душевного и физического здоровья, а также о необходимости его своевременной профилактики!

Сегодня председатель нашего Профсоюза провела интересное физкультурное занятие с элементами йоги для педагогов и напомнила 7 простых правил о поддержании здоровья!



7 простых правил:

Правильно питайся



Регулярно занимайся спортом

Соблюдай режим дня



7 апреля –

**Всемирный день
здоровья**



Чаще гуляй на свежем воздухе



Откажись от вредных привычек



Регулярно проходи диспансеризацию



Пребывай в хорошем настроении