



INTERNATIONAL
DAY OF SPORT
FOR DEVELOPMENT
AND PEACE

Презентація присвячена

*Міжнародному дню спорту на
благо миру та розвитку
та Всесвітньому дню здоров'я*

6 квітня в Україні і світі відзначають
*Міжнародний день спорту на благо миру
та розвитку*
(International Day of Sport for Development
and Peace)

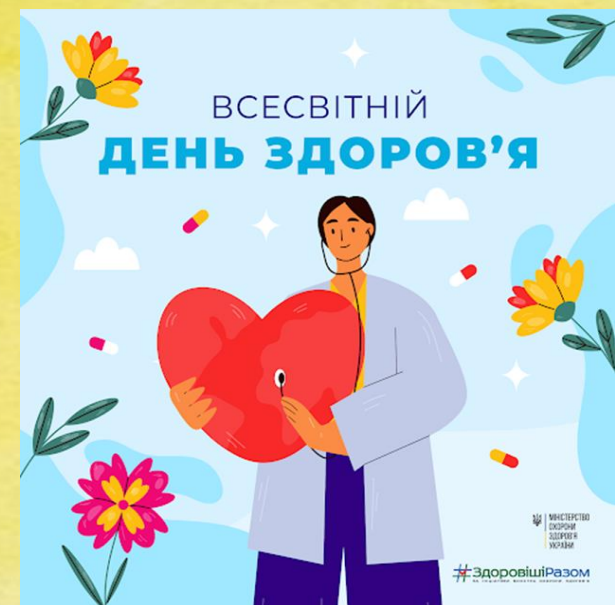
7 квітня відзначається
Всесвітній день здоров'я.

WHITE CARD
Міжнародний день спорту
«СПОРТ НА БЛАГО
РОЗВИТКУ ТА МИРУ»

Резолюція: Генеральна Асамблея ООН
23 серпня 2013 року

Всесвітній
день здоров'я

МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ



Підготувала презентацію класний керівник 7-го класу Кулик Наталя Євгеніївна

**6 квітня в Україні і світі відзначають
Міжнародний день спорту на благо миру та розвитку
(International Day of Sport for Development and Peace).**

Запровадження свята відбулося у 2013 році на засіданні Генасамблеї Організації Об'єднаних Націй з метою визначення позитивного впливу, який спорт може мати на суспільство, сприяючи командній роботі, інклюзивності, фізичному та психічному благополуччю.



У цей Міжнародний день відзначаються чесноти та загальнолюдські цінності спорту, нагадування наскільки заняття спортом дозволяє нам піклуватися як про фізичне, так і про психічне здоров'я, також несе в собі етичний принцип мирного співіснування, те, чого ми особливо потребуємо в ці неспокійні часи.

«Спорт на благо миру та розвитку» - ключове формулювання цієї міжнародної події, яке підкреслює важливість і необхідність цього виду загальнолюдської діяльності для всіх нас. Здоровий спосіб життя, фізична і інтелектуальна активність є запорукою нашого загального процвітання і благополуччя.



INTERNATIONAL DAY OF SPORT
FOR DEVELOPMENT AND PEACE

Україна щороку активно долучається до відзначення цього свята, розуміючи, що спорт має унікальну силу для того, щоб сприяти об'єднанню людей навколо миру, дружби та розвитку. **У воєнний час спорт не просто фізична активність, а потужний інструмент підтримки національного духу та єдності, втілення волі до Перемоги.**

Спорт є потужним інструментом зміцнення соціальних зв'язків і мереж. Він об'єднує навколо позитивних цінностей, а також є універсальною мовою для сприяння терпимості та взаєморозуміння.

Це день святкування всіх видів спорту, від традиційних ігор до сучасних, та їхньої здатності об'єднувати людей.

Спорт - це також дуже важливий чинник для миру і розвитку.

Він допомагає зміцнити зв'язки між людьми з різних країн і культур. Через спорт ми можемо побачити, що ми маємо багато спільного і можемо працювати разом для досягнення спільної мети. Сьогодні спорт є не тільки важливим елементом культури та розваги, але і важливим фактором для підтримки здоров'я людей та сприяння фізичному та психологічному розвитку. Він також має значення для розвитку міжнародних відносин.

Спорт, активний відпочинок, інтелектуальні змагання завжди знаходять своїх поціновувачів. На сьогодні чимало людей займається фізкультурою «для себе», поліпшуючи власне здоров'я та фізичний стан. У парках і скверах щодня можна побачити людей різного віку, які роблять руханки, пробіжки. Мати абонемент у спортивний зал чи басейн – це звична справа. Зауважимо, що витратити час на руханку набагато приємніше, ніж витратити гроші на лікування...

Спорт – невід’ємна частина національної культури та здоров’я України.

Фізичні вправи здавна були звичними у нашому побуті. Народні ігри, їзда верхи, кулачні бої, плавання, біг, підняття ваги, веслування мали величезну популярність. Саме так була побудована система фізичної підготовки запорізьких козаків, які вирізнялися силою, влучністю та витривалістю.

За даними Міністерства молоді та спорту майже 3 тис. спортсменів взяли до рук зброю від початку повномасштабного вторгнення; 300 спортсменів, тренерів і вчителів фізичної культури загинули; 120 спортивних об’єктів постраждало від обстрілів; 300 спортивних шкіл припинили своє існування...

Українські спортсмени на змаганнях «United States Air Force Trials 2024» у Лас-Вегасі, США. United States Air Force Trials - змагання для ветеранів та військовослужбовців, які отримали поранення і травми.



Бажаємо міцного здоров’я та успіхів на благо нашої країни.

Міцного здоров’я та сил нашим спортсменам, які захищають рідну землю від окупантів.

Чесць, слава і вічна пам’ять спортсменам, які загинули за Україну.

Із розвитком суспільства змінюються форми та різновиди спортивних змагань, встановлюються нові рекорди. Разом з олімпійцями впевнено змагаються за перемогу паралімпійці.

До прикладу, українська збірна здобула 117 медалей на Паралімпійських іграх у вересні 2016 року в Бразилії й посіла 3 місце (після Китаю та Великої Британії). Жінки беруть участь у змаганнях з видів спорту, які раніше вважалися «чоловічими».



Наші спортсмени гідно представляють Україну на міжнародній арені. **Перемоги наших спортсменів і спортсменок – це перемоги всієї країни та наші спільні.**

Кожен успіх спортсмена стає перемогою для нас усіх, а досягнення – символом відданості та можливістю розповісти світу про війну.

Всесвітній день здоров'я

7 квітня відзначається Всесвітній день здоров'я. Свято заснували у 1950 році. Дата святкування обрана на честь прийняття Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я у 1948 році.



Метою Всесвітнього дня здоров'я є

- ❖ наголошення на важливості здоров'я в нашому житті,
- ❖ залучення людства до вирішення фізичних й ментальних проблем,
- ❖ підвищення поінформованості про різноманітні захворювання,
- ❖ надання рекомендацій щодо поліпшення самопочуття і стану здоров'я,
- ❖ переконання до здорового способу життя.

Протягом десятиліть Всесвітній день здоров'я присвячувався різним важливим питанням охорони здоров'я, починаючи від ментального здоров'я, охорони материнства і дитинства, зміни клімату до інфекційних захворювань тощо.



Здоров'я – це фундаментальне право людини, а досягнення найвищого можливого рівня здоров'я – це мета, яку поділяють усі люди і нації.

КРОКИ ДЛЯ ТУРБОТИ ПРО ЗДОРОВ'Я

Турбота про своє здоров'я – це комплексний процес, що охоплює фізичний, психічний та емоційний аспекти. Звісно, рівень доступності та стан системи охорони здоров'я в країні мають значний вплив на здоров'я людини та суспільства. Однак, спосіб життя є основним фактором, що впливає на здоров'я.

Ось кроки, які ви можете зробити, щоб зміцнити своє здоров'я в цілому:

- **Їжте збалансовану їжу.** Включіть у свій раціон різноманітні фрукти, овочі, нежирні білки та цільнозернові продукти.
- **Підтримуйте водний баланс.** Пийте багато води протягом дня, щоб підтримувати організм у належному стані.
- **Регулярна фізична активність.** Займайтеся фізичними вправами щонайменше 30 хвилин більшість днів на тиждень.
- **Прагніть до 7-9 годин якісного сну на добу,** щоб перезарядити своє тіло і розум.
- **Використовуйте методи зниження стресу,** такі як медитація, йога або вправи на глибоке дихання.
- **Обмежте оброблені продукти та цукор.** Скоротіть споживання продуктів з високим вмістом цукру і шкідливих жирів.



- **Уникайте тютюну та обмежте алкоголь.**
- **Регулярні обстеження.** Заплануйте регулярні медичні огляди та скринінги, щоб виявити будь-які проблеми зі здоров'ям на ранніх стадіях.
- **Підтримуйте соціальні зв'язки.** Підтримуйте міцні стосунки з родиною та друзями, щоб підтримувати своє ментальне здоров'я.
- **Практикуйте усвідомленість.** Залишайтеся присутніми і уважними, насолоджуючись кожним моментом і зменшуючи занепокоєння щодо майбутнього.
- **Зосередьтеся на позитивних думках і вдячності,** щоб покращити своє емоційне самопочуття.
- **Знайдіть хобі.** Займайтеся діяльністю, яка приносить вам радість і задоволення.



Ці кроки є основними і вирішальними на шляху до збереження та покращення вашого здоров'я.

Пам'ятайте, що невеликі, керовані зміни можуть призвести до довготривалого позитивного впливу на ваше загальне самопочуття.

Всесвітній день здоров'я – це заклик до дії для всіх і всюди, щоб зіграти свою роль у створенні більш здорового світу, почніть з турботи про себе та своїх близьких.

Як заохотити дитину чи підлітка до активного способу життя?

- Ви можете допомогти своїм дітям зробити фізичну активність невід'ємною частиною їхнього життя.
- Будьте прикладом для своєї дитини. Займайтеся спортом, відпочивайте активно.
- Нехай фізична активність стане повсякденним заняттям вашої родини. Гуляйте разом, грайте в рухливі ігри.
- Подаруйте своїм дітям спорядження для активних занять - велосипед, ролики, скакалку, м'яч.
- Водіть дітей у місця, де вони можуть бути активними: громадський парк, ігровий майданчик, футбольне поле, стадіон.
- Створюйте умови для занять спортом, спортивними хобі та знайомте дітей з новими видами фізичної активності.
- Замість того, щоб дивитися телевизор після обіду, заохочуйте свою дитину вигадувати веселі активні заняття з друзями та родиною, наприклад, гуляти, грати у квача або кататися на велосипедах.
- Дотримуйтеся правил безпеки. Завжди дбайте про засоби захисту для своїх дітей - шоломи, наколінники, рукавички відповідно до віку.
- Регулярні фізичні навантаження у будь-якому віці допомагають жити довго і якісно.

Наша порада – більше рухайтесь і будете здорові!

