

«ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ»



Всемирный день здоровья
отмечается в день создания
Всемирной организации
здравоохранения (ВОЗ), устав
которой был принят 7 апреля
1948 г.

На первой же ассамблее была
выдвинута и поддержана
инициатива о глобальной
пропаганде здорового образа
жизни

7 апреля

Всемирный день здоровья



**Запасных вам нервных клеток!
Чтобы выжить без таблеток,
Никаких микстур не пить,
Про аптеки позабыть!
Ведь сегодня – день здоровья,
Так скажите же с любовью
Долголетию «привет»
И живите сотню лет!**

История праздника

В послевоенные годы остро стояли вопросы восстановления подорванного здоровья как военнослужащих, так и простого народа во многих странах, пострадавших от войны. Это стало поводом для объединения медиков

многих стран во Всемирную Организацию Здравоохранения. Событие датировано 1948 годом,

7 апреля был принят устав организации. Именно этот день в дальнейшем стал датой празднования Всемирного дня здоровья, который начали отмечать с 1950 года.



Цель праздника – обратить внимание людей на заботу о здоровье и необходимость профилактики заболеваний.

Одна из задач Всемирной организации здравоохранения заключается в обеспечении доступа не только к медицинской помощи, но и к информации, обеспечивающей общую защиту от потенциальных угроз.

Эта функция реализуется через всемирные дни здоровья



Со времен основания ВОЗ объединила под своей эгидой более 200 стран и добилась впечатляющих результатов, среди которых:

- инновационные открытия: пенициллин, инсулин и пр.;
- победа над оспой;
- рост уровня иммунизации (более 80%);
- подвижки в санитарно-гигиенической сфере.

Каждый год торжество, помимо его исконной составляющей, посвящают определенной теме медицинского профиля. Самой первой стала проблема полиомиелита.



Здоровье в массы

- Всемирный день здоровья – это глобальная кампания, которая направлена на привлечение внимания каждого жителя нашей планеты к проблемам здоровья и здравоохранения.
- В этот день и в течение всего года ВОЗ организует международные, региональные и местные мероприятия для привлечения внимания к выбранной приоритетной области здравоохранения.
- В этот день тысячи людей отмечают важность здоровья для продуктивной и счастливой жизни.



Мероприятия во Всемирный день здоровья

- публичные лекции, семинары и конференции;
- мероприятия в образовательных учреждениях;
- широкое освещение проблем здравоохранения в СМИ и социальных сетях;
- работа волонтеров;
- агитация в виде листовок, плакатов и других визуальных средств;

Выбери свой путь! Выбери здоровый образ жизни!!!



- массовые зарядки, уроки гимнастики, флешмобы с участием звезд эстрады и кино, известных спортсменов и т.п.;
- спортивные состязания;
- бесплатные консультации врачей и других специалистов.

Здоровье в массы

Благодаря Всемирной организации здравоохранения наиболее угрожающие и потенциально опасные проблемы человечества «получили» свои даты и также являются ежегодными:

здоровье детей, проблемы рака и туберкулеза, борьба с табакокурением и употреблением наркотиков, охрана окружающей среды и предотвращение техногенных катастроф и т. д.

*Ежегодно по всей планете
стартуют мероприятия,
посвященные*

World Health Day:

встречай и не болей!



**World Health
Organization**

Кроме Международного дня здоровья, в нашей стране отмечаются другие праздники:

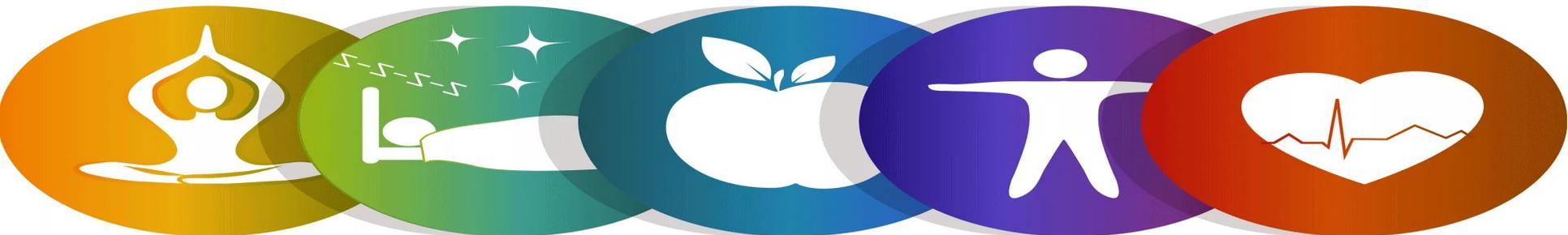
- **В марте весь мир объединяется для концентрации внимания на болезни туберкулезом (24 марта).**
- **Апрель – самый «богатый» на здоровье месяц. Кроме главного, Всемирного дня здоровья, во всех странах отмечают день борьбы с малярией (25 апреля). Заканчивается месяц неделей иммунизации (24-30).**
- **В мае курящие люди нашей планеты стараются отказаться хотя бы на один день от табака – 31 мая.**
- **14 июня во всех городах открываются дополнительные оперативные станции переливания крови – День донора.**
- **В день борьбы с гепатитом – 28 июля – во многих больницах предлагают бесплатно пройти необходимое обследование всем желающим.**
- **В современном мире, где даже обычный ГРИПП мы привыкли лечить антибиотиками, их использованию, правилам и советам, уделяется особое внимание. С 12 по 18 ноября принято проводить неделю, посвященную данным вопросам.**
- **Последний месяц года начинается со Всемирного дня борьбы со СПИДом (1 декабря).**

Факторы, влияющие на здоровье человека



Советы для сохранения здоровья

- **Необходимо:** каждые полгода проходить комплексное обследование; заниматься спортом (даже зарядка дома или прогулки пешком на работу);
- **отказаться иногда от любимой, но вредной пищи;**
- **раз в неделю устраивать организму выходной – выспаться, не перегружать заботами, тяжелой едой и алкоголем. Обратите внимание! Не лишним будет в теплое время года больше времени проводить на свежем воздухе и есть фруктовые и овощные витамины.**



Советы для сохранения здоровья

ЗАКАЛИВАНИЕ

— воздействие на организм человека различными природными факторами:

воздухом, водой,

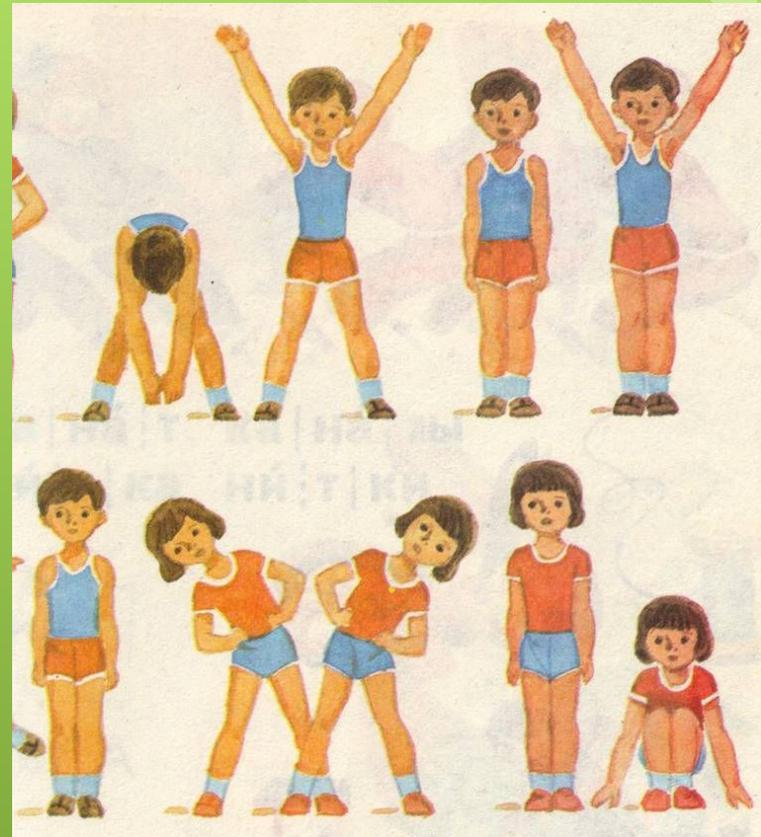
солнцем, низкими и высокими температурами, с целью повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному воздействию этих факторов.



Советы для сохранения здоровья

Двигательная активность –

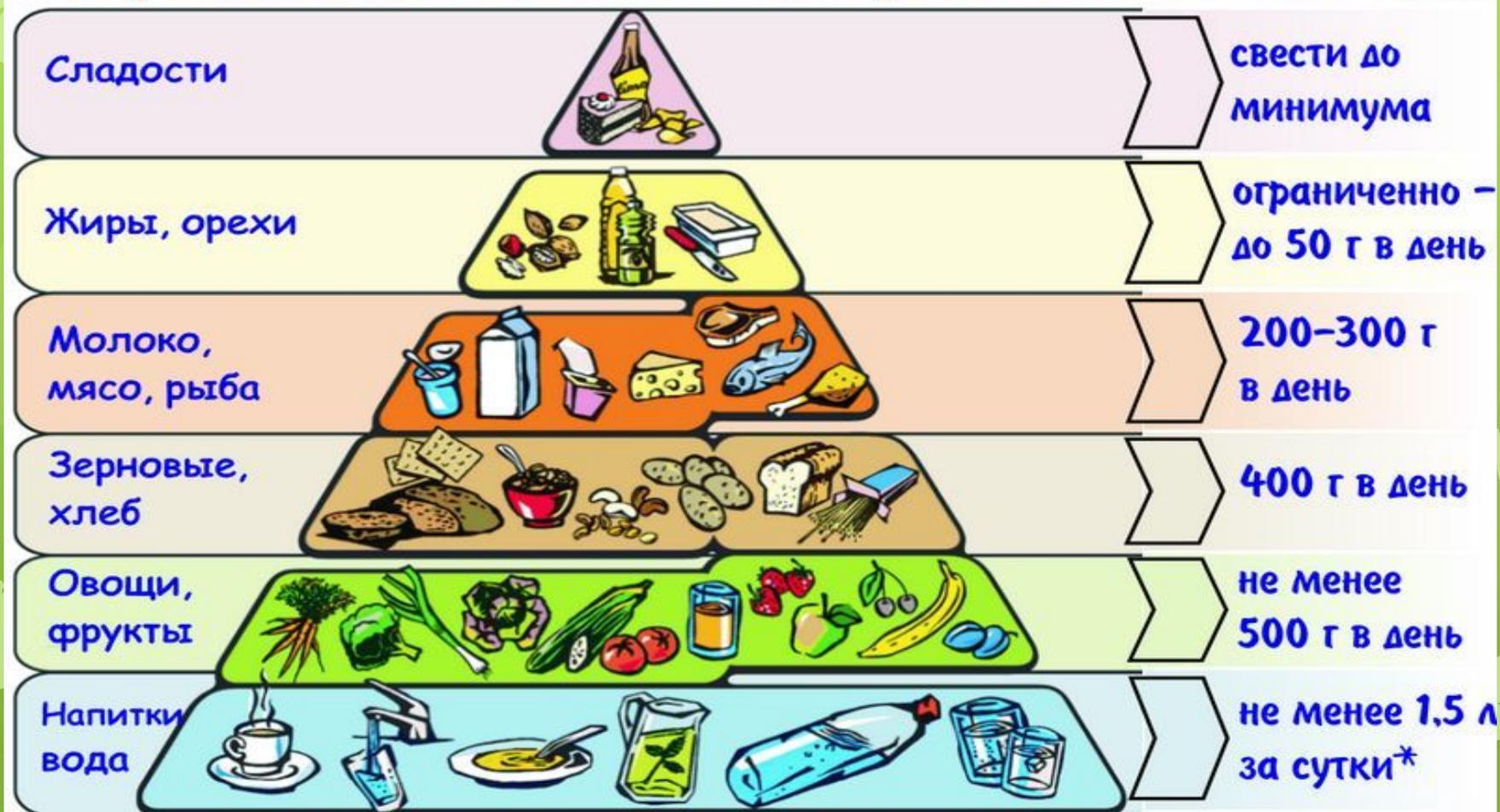
сумма всех движений, производимых человеком в процессе своей жизнедеятельности. Это эффективное средство сохранения и укрепления здоровья, гармонического развития личности, профилактики заболеваний. Непременной составляющей двигательной активности являются регулярные занятия физической культурой и спортом.



Советы для сохранения здоровья

Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание

Пирамида Вашего здорового питания!



*при наличии заболеваний - уточнить у врача

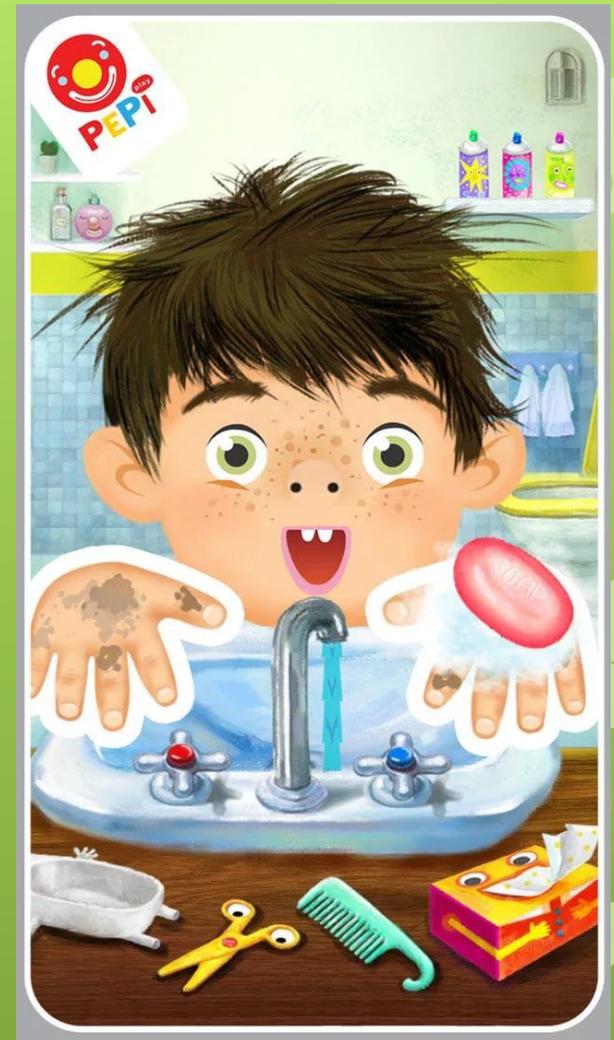
Советы для сохранения здоровья

Личная гигиена

Слово «гигиена» произошло от греческого *hygiēnos*, что означает «приносящий здоровье».

Личная гигиена представляет свод установленных медицинских норм, при соблюдении которых человек содержит чистыми тело, волосы, руки, одежду, обувь, спальные принадлежности.

Самые простые правила личной гигиены позволяют избежать многих инфекционных заболеваний.



Советы для сохранения здоровья

Отказ от вредных привычек.

Вредные привычки - это привычки, которые вредят человеку жить полноценной здоровой жизнью.

Курение – ухудшает зрение, слух, снижает память, способствует развитию заболеваний сердца, легких. Капля никотина убивает 3 лошадей весом 120 кг.

Алкоголь - снижается иммунная защита организма, человек часто болеет; разрушается печень; ухудшается работа нервной и пищеварительной систем; работа мозга, человек начинает терять память и деградирует.



4 правила здорового образа жизни, чтобы стать СЧАСТЛИВЫМ

- 1 Я НЕ УПОТРЕБЛЯЮ НАРКОТИКИ, АЛКОГОЛЬ И НЕ КУРЮ
- 2 Я АКТИВЕН – 30 МИНУТ В ДЕНЬ И 150 МИНУТ В НЕДЕЛЮ
- 3 Я ЕЖЕДНЕВНО УПОТРЕБЛЯЮ НЕ МЕНЕЕ 500 грамм ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ
- 4 Я ЛЮБЛЮ ПОСПАТЬ, НО НЕ БОЛЕЕ 7–8 ЧАСОВ В СУТКИ

А ты сможешь?



Причины вести ЗОЖ:



Интересные факты

- 10 октября отмечается Всемирный день психического здоровья.
- Понятие «здоровый образ жизни» появилось в России в 1989 году. Термин ввел профессор-фармаколог Израиль Брехман.
- Японский остров Окинава – самое здоровое место в мире. На нем живет 450 человек старше 100 лет. Средняя продолжительность жизни женщин на острове – 86 лет, мужчин – 78 лет.



Помни!
7 апреля – Всемирный день
здоровья!

СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!