



ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

7 АПРЕЛЯ





РЕКОМЕНДАЦИИ ВОЗ

Основной и самой важной составляющей здоровья ВОЗ назвал постоянную физическую активность. Причем не стоит путать ее с физическими упражнениями, которые являются только одним из пунктов в данном направлении.

Под физической активностью понимается какое-либо телодвижение, требующее сокращения мышц и затрат энергии.

Недостаточная физическая активность — одна из причин многих неинфекционных заболеваний, таких как рак, диабет, болезни сердца. Это четвертая по значимости причина глобальной смертности населения.

Физическая активность включает в себя любой вид движения, будь то ходьба, танцы, игры, спорт. Не зря говорят: «движение – это жизнь».





ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Это когда ты чувствуешь себя бодрым, веселым, полным сил и энергии! Здоровый человек может легко учиться, играть, общаться с друзьями и семьей.





ИСТОРИЯ ПРАЗДНИКА

7 апреля ежегодно отмечается Всемирный день здоровья. Эту дату выбрали в честь дня создания в 1948 году Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Ежегодное проведение Дня здоровья стало традицией с 1950 года.

В разных странах мира подобные дни и недели здоровья проводились спорадически на протяжении XX века, инициативы исходили от различных организаций – медицинских, спортивных, общественных. Часто такие мероприятия были приурочены к каким-либо значимым событиям или кампаниям по борьбе с конкретными заболеваниями. Например, в некоторых странах проводились "Недели борьбы с курением" или "Дни профилактики сердечно-сосудистых заболеваний".

Постепенно, по мере роста осведомленности о важности профилактики болезней и пропаганды здорового образа жизни, отдельные инициативы стали объединяться, формируя более масштабные и





ТРАДИЦИИ ПРАЗДНИКА

Всемирный день здоровья сопровождается массовыми мероприятиями, конференциями и флешмобами.

В медучреждениях в этот день проводятся бесплатные консультации основных специалистов. Здесь можно измерить давление, проверить уровень сахара в крови, получить важную информацию о том, как не допустить появления и развития многих заболеваний, о необходимости ежегодного медобследования в целях раннего выявления проблем со здоровьем.

С каждым годом все больший отклик получают мобильные медицинские центры, где можно также послушать полезную информацию, пройти обследование, получить необходимые рекомендации.

Ежегодно всемирный день здоровья проходит под определенным лозунгом и имеет четкую тематику. Затрагивается та тема, которая является самой проблемной, требующей вмешательства и контроля в данный момент.





СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ТЕЛА

Правильное питание: Ешьте много фруктов, овощей, каш, пейте чистую воду. Ограничьте сладкие газированные напитки, фастфуд и вредные сладости.

Физическая активность: Занимайтесь спортом, играйте в подвижные игры на свежем воздухе, танцуйте, катайтесь на велосипеде!

Здоровый сон: Спите 8-10 часов в сутки. Хороший сон помогает вашему телу и мозгу восстановиться.

Гигиена: Мойте руки перед едой и после прогулки, чистите зубы дважды в день.

