



ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ



“Я - воспитатель”



ИСТОРИЯ ВСЕМИРНОГО ДНЯ ЗДОРОВЬЯ

После Второй мировой войны международное сообщество вынуждено было оперативно решать вопросы восстановления здоровья бывших солдат, а также обычных граждан, пострадавших в период военных действий. Было принято решение об учреждении Всемирной организации здравоохранения, которая займется этими проблемами.

Учредили ВОЗ в 1948 году, а уже через два года, в день образования организации, 7 апреля, был официально утвержден Всемирный день здоровья. В 2023 году праздник будут отмечать в 73 раз.

На данный момент членами Организации являются 194 страны мира, в том числе и Российская Федерация.

Праздник, несмотря на тесную связь с медициной, отмечают не только медики. Цель торжества – оздоровление обычных людей, привлечение внимания общественности к вопросам здравоохранения, активного образа жизни. Не остаются в стороне проблемы правильного питания, ранней диагностики, ежегодного медицинского обследования. Задача Дня здоровья – дать информацию, ответить на вопросы, помочь с определением направления действий.





ТРАДИЦИИ ПРАЗДНИКА

С 1995 года стало традицией проводить праздник под определенным девизом, отражающим какую-либо приоритетную проблему международного здравоохранения.

В соответствии с тематикой на конференции и семинары приглашают профильных специалистов, организуют «круглые столы», проводят всевозможные информационные акции с целью донести до населения пути решения проблем.

Мероприятия проходят в разных странах мира, при этом многие из них широко освещаются в средствах массовой информации. В России к Всемирному дню здоровья приурочивают проведение традиционной акции «Время быть здоровым!». Это комплекс масштабных мероприятий, проходящих в российских регионах.

Большую работу проводят волонтеры, помогая в организации публичных лекций, мобильных медицинских пунктов, раздаче информационных листовок. Доброй традицией стали различные благотворительные акции, аукционы, на которых собирают денежные средства для помощи конкретным тяжелобольным людям, в фонды борьбы с заболеваниями.





ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

- смех способствует подавлению патогенов, раковых клеток в организме;
- по статистике, те, кто любит читать книги, живут примерно на 2-3 года дольше тех, кто игнорирует чтение;
- ходьба снижает риск страшного заболевания – рака молочной железы на 25%;
- включайте в меню ежевику. Эта ягода помогает лучше усваивать информацию;
- выкуривая одну сигарету, человек укорачивает свою жизнь на 10-11 минут;
- соки, смузи полезны и вкусны. Но они не являются заменителями овощей и фруктов;
- для поддержания физической формы рекомендуется заниматься не модным, а любимым видом спорта. Это приносит не только ощутимый результат, но и удовольствие.

Отмечаемый ежегодно Всемирный день здоровья важен для каждого человека. В повседневной суете люди забывают о необходимости следить за собственным здоровьем, заботиться о питании, полноценно отдыхать. Учрежденный ВОЗ праздник – отличный повод напомнить всем, что только здоровый человек может жить полноценной жизнью.

Будьте здоровы!





ДЕСЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА

1. Соблюдение режима дня
2. Регламентированные нагрузки физические; эмоциональные; интеллектуальные.
3. Свежий воздух
4. Двигательная активность
5. Физическая культура
6. Водные процедуры
7. Теплый, доброжелательный психологический климат в семье
8. Простые приемы массажа и самомассажа
9. Творчество
10. Рациональное питание





О ЗДОРОВЬЕ!

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья —
Должен быть режим у дня.
Следует, ребята, знать —
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться —
На зарядку становиться!
Чистить зубы, умываться
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.
У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.
Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты -
Вот полезная еда,
Витаминами полна!
На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!
Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!
Вот те хорошие советы,
В них и спрятаны
секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

