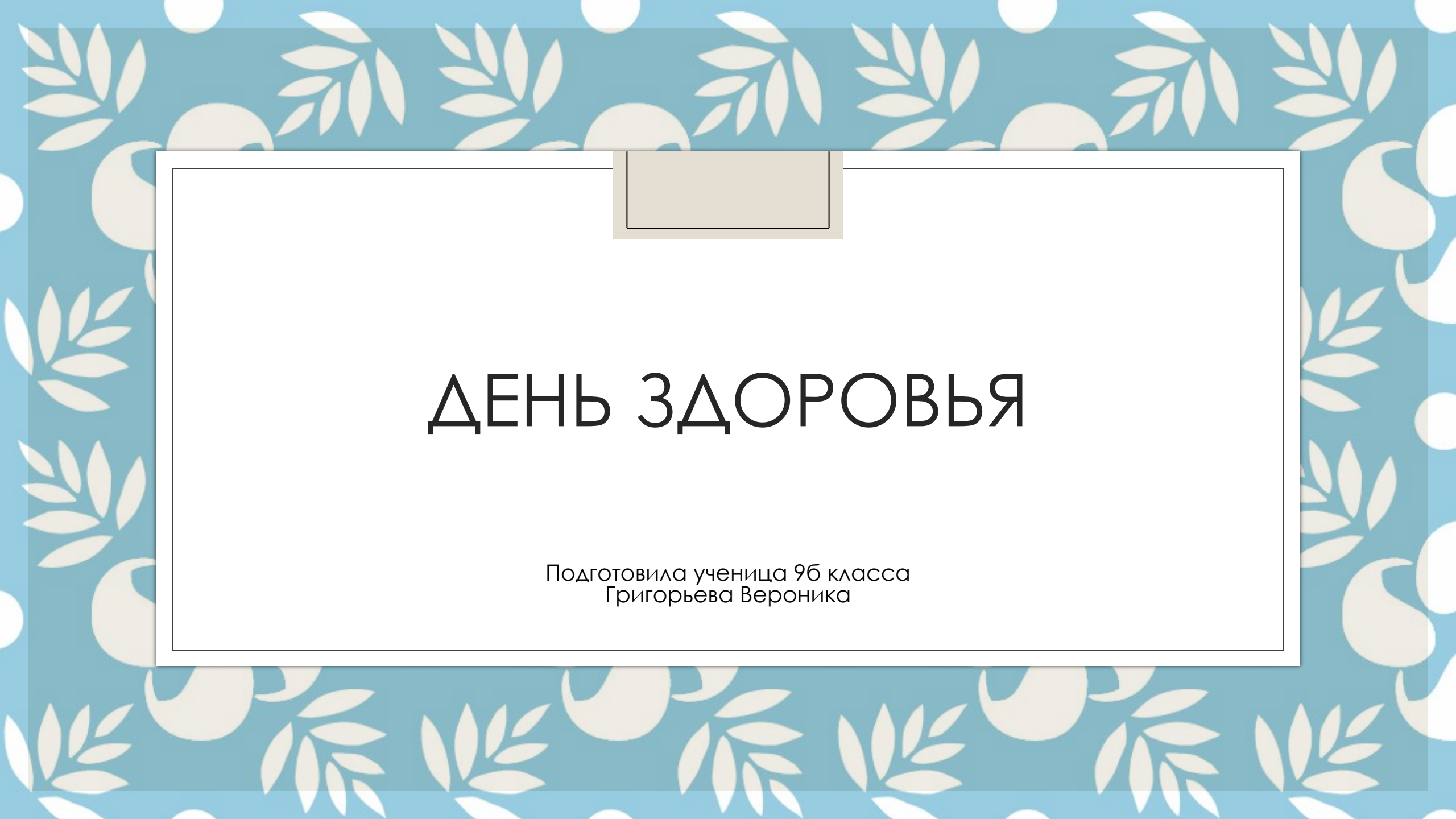




ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Подготовила ученица 9б класса
Григорьева Вероника

История

- **Всемирный день здоровья** (World Health Day) отмечается ежегодно 7 апреля в день создания в 1948 году Всемирной организации здравоохранения (World Health Organization, WHO). За время, прошедшее с того исторического момента, членами Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) стали 194 государства мира.

Ежегодное проведение Дня здоровья вошло в традицию с 1950 года. Информационно-просветительские мероприятия Дня проводятся для того, чтобы люди могли понять, как много значит здоровье в их жизни. А здравоохранительные организации призваны решить вопрос, что им нужно сделать, чтобы здоровье людей во всем мире стало лучше.



Цели и задачи

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

Факторы, влияющие на здоровье:



- влияние медицины
- экология
- образ жизни
- наследственность
- другие

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ



Каждый год Всемирный день здоровья посвящается глобальным проблемам, стоящим перед здравоохранением планеты, и проходит под разными девизами: «В безопасности твоей крови – спасение жизни многих», «Активность – путь к долголетию», «Беременность – особое событие в жизни. Сделаем его безопасным», «Защитим здоровье от изменений климата», «1000 городов – 1000 жизней», «Урбанизация и здоровье», «Устойчивость к противомикробным препаратам и её глобальное распространение», «Хорошее здоровье прибавляет жизни к годам», «Высокое артериальное давление», «Маленький укус – источник большой опасности», «Безопасность пищевых продуктов», «Победим диабет!», «Депрессия: давай поговорим», «Здоровье для всех», «Всеобщий охват услугами здравоохранения», «Поддержим работников сестринских и акушерских служб!» и др.



Экологические проблемы

Согласно оценкам ВОЗ, предотвратимые причины экологического характера ежегодно уносят жизни 13 миллионов человек в мире. К ним относятся и климатический кризис – самая большая угроза здоровью человека, который является также кризисом в области здравоохранения. В результате сжигания ископаемых видов топлива более 90% людей дышат вредным для здоровья воздухом. С повышением глобальных температур все быстрее и дальше распространяются болезни, передающиеся комарами.

Экстремальные погодные явления, деградация земель и дефицит воды приводят к вынужденному перемещению и людей и ухудшению их здоровья. Загрязняющие вещества и пластик проникают в самые глубины мирового океана, на склоны высочайших гор, а также в системы производства пищевых продуктов. Производство вредных для здоровья продуктов питания и напитков с высокой степенью переработки, на долю которого приходится треть выбрасываемых в атмосферу парниковых газов во всем мире, приводит к массовому заболеванию ожирением, вызывает рост числа онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний.

Для чего нужен всемирный день здоровья

Всемирный день здоровья представляет для всех стран мира хорошую возможность приложить сконцентрированные усилия для решения ключевых вопросов общественного здравоохранения. А эксперты ВОЗ также обращают внимание на дефицит медицинских кадров в мировом масштабе, который составляет 2,5 миллиона врачей, 9 миллионов медсестер и акушерок и 6 миллионов работников других медицинских специальностей. Проблема стоит наиболее остро в бедных странах, но и в развитых экономиках медицинские кадры слишком часто сконцентрированы в городах, из-за чего снижается качество помощи в сельских и удаленных районах.



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.

Международная группа врачей, психологов и диетологов разработала список рекомендаций для поддержания здоровья и продления жизни.

Он включает в себя такие советы:

- для тренировки головного мозга изучать иностранные языки, разгадывать кроссворды, вычислять в уме;
- для замедления процесса возрастных изменений в мозгу, активизации системы кровообращения заниматься деятельностью, приносящей радость, то есть иметь работу по душе — это помогает выглядеть моложе и долгие годы поддерживать активность и хорошее настроение;
- не переедать, дневной рацион должен содержать примерно 1200 килокалорий, употреблять полезные продукты, содержащие витамины и микроэлементы согласно возрастным потребностям; — вести активную осознанную жизнь, иметь собственный взгляд на все во избежание депрессии и уныния;
- постараться найти себе любимого человека и создать пару — гормоны счастья эндорфины укрепляют иммунитет;
- регулировать обмен веществ сном в прохладном помещении с температурой не выше 17-18 градусов;
- как можно чаще двигаться, чтобы продлить жизнь;
- не пытаться постоянно сдерживаться и подавлять негативные чувства — люди, которые сохраняют все проблемы внутри себя, больше подвержены различным заболеваниям, включая онкологические.

Представители ВОЗ регулярно напоминают о том, что здоровье является главной ценностью, которой человека наделила природа. Именно от него во многом зависят как физическое, так и моральное состояние каждого из нас. По этой причине стоит постоянно заботиться о здоровье, следуя некоторым рекомендациям.

Первым пунктом в списке советов ВОЗ числится здоровый сон. По мнению медиков, 7-8 часов крепкого сна способны восстановить ресурсы организма и зарядить энергией для следующего дня. Кроме того, не стоит забывать о здоровом питании: есть меньше, но чаще, и при этом делать ставку на сбалансированный рацион.

Чистая питьевая вода – еще один залог здоровья. В ВОЗ рекомендует пить как можно больше именно такой жидкости, отодвинув в сторону крепкий кофе, чай и, конечно же, алкоголь. В дополнение к этому совету стоит добавить поддержание активности – человеку достаточно 30-минутной ежедневной прогулки в собственном темпе, чтобы оставаться в хорошем состоянии. Главное, уделять ей внимание каждый день.

Наконец, медики советуют избегать любого вида зависимостей – пищевой, алкогольной, наркотической или никотиновой. Каждая из них способна причинять как физические, так и душевные страдания. Поэтому если ваша жизнь подчинена какой-либо зависимости, обратитесь за помощью к специалисту.

И, естественно, не стоит забывать о регулярных медицинских осмотрах, поскольку лучшее лечение – это профилактика. Посещайте врачей, узнавайте о своем состоянии и получайте своевременную помощь, если она понадобится.



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.



Советы для сохранения здоровья



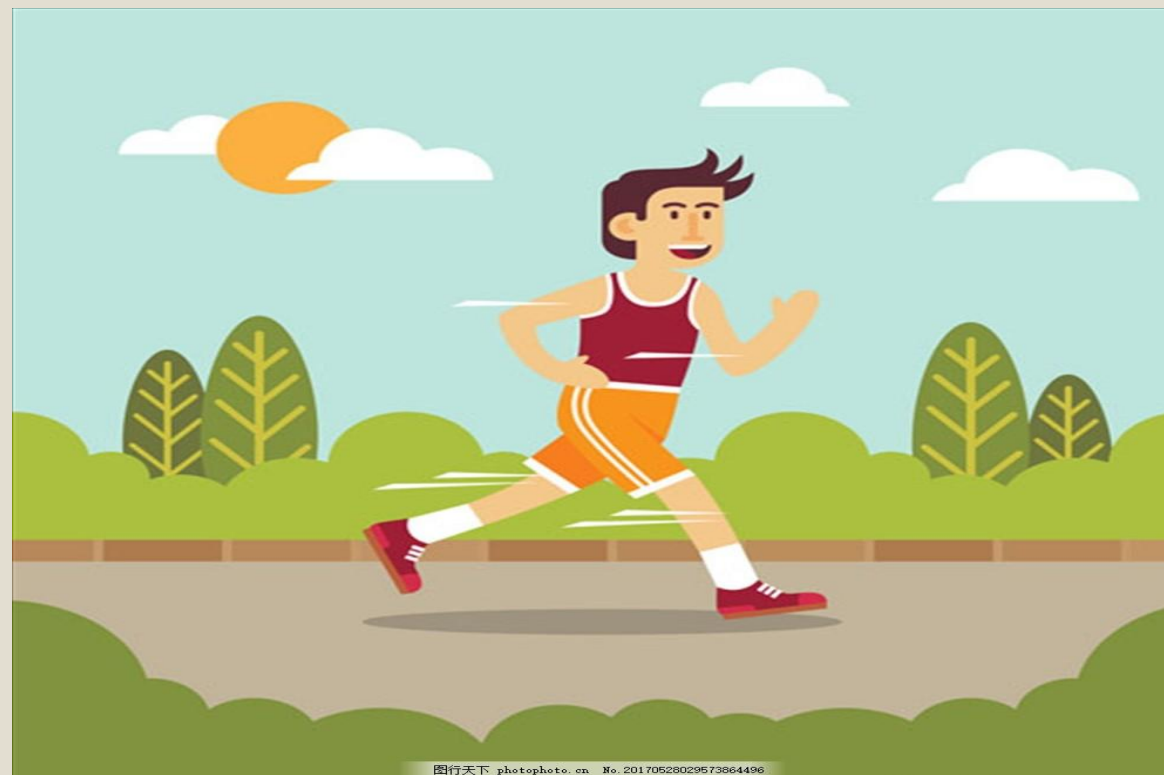
ЗАКАЛИВАНИЕ

- 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

Личная гигиена

- Слово «гигиена» произошло от греческого *hygienos*, 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.



Спасибо за внимание

