



Неделя продвижения здорового образа жизни

(в честь Всемирного дня здоровья 7 апреля)

Всемирный день здоровья 2023 отмечается 7 апреля. Это важный праздник для каждого, кто заботится о своем благополучии, здоровом теле и крепком духе.

История праздника

Тема здоровья уже многие века затрагивает умы человечества. С каждым десятилетием продолжительность жизни человека увеличивается — все благодаря постоянному развитию, совершенствованию медицины и регулярных открытий в этой области. Еще несколько десятков лет назад люди умирали от болезней, которые сейчас успешно лечатся и не вызывают панического страха и растерянности. Однако существует немало пробелов и нерешенных проблем в области медицины, которые требуют ежедневной проработки.

Всемирный день здоровья –
отмечается ежегодно 7 апреля начиная
с 1950 года. В этот день в 1948 году
вступил в силу устав Всемирной
организации здравоохранения (ВОЗ)

В праздновании
принимают участие
190 государств мира.



Рассматривая этот вопрос с глобальной точки зрения, постоянно ухудшающаяся ситуация с экологией, нестабильной экономикой, отсутствием доступной медицины в некоторых странах не способствует качественной и здоровой жизни. Для решения этих вопросов была создана Всемирная организация здравоохранения, в обязанности которой входит разработка научных программ и исследований, создание стандартов и контроль в их всеобщем соблюдении, оценка ситуации в области здравоохранения и принятие мер для ее улучшения.

Датой появления ВОЗ считается 7 апреля 1948 года, когда был подписан устав организации. А начиная с 1950 года в эту же дату появился Всемирный день здоровья, позволяющий ежегодно поднимать вопросы, которые затрагивают все человечество и непосредственно влияют на нашу жизнь. Это наше здоровье и долголетие.

ВОЗ констатирует, что неинфекционные заболевания в 70% случаев являются причиной преждевременной смерти, поэтому укрепление здоровья населения одна из актуальных задач здравоохранения, важным аспектом которой является здоровый образ жизни (ЗОЖ).

ЗОЖ, по определению ВОЗ – оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных социальных факторов окружающей среды.

Здоровье — бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. В нашей стране от ОРВИ и сезонного вируса страдает более 30 миллионов человек ежегодно. Причиной этому является то, что более чем у 80% населения слабый иммунитет. Чтобы иммунная система работала, как часы, её надо поддерживать ежедневно, а не только в период эпидемий гриппа! Как же зарядить свой иммунитет? Ответ прост — вести здоровый образ жизни.

Как показано в многочисленных исследованиях, следование основам ЗОЖ:

1. Физическая активность (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.

С этим немаловажным пунктом также связано питание. Ведь в настоящее время процент ожирения среди людей как детского, так и зрелого возраста крайне велик, что также сказывается на качестве здоровья.



2. В отношении питания рекомендации следующие.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Разнообразное сбалансированное меню из всех групп натуральных продуктов каждый день!



- Поддерживать надлежащий энергообмен и здоровый вес.
- Перейти от потребления насыщенных жиров к ненасыщенным (рыба, семена льна, орехи, кунжутное и льняное масло и т.д.).
- Исключить из питания трансжирные кислоты.
- Увеличить процент потребления фруктов и овощей, бобовых, орехов и цельнозерновых продуктов.
- Ограничить потребление сахара и соли. А также обеспечить йодирование соли.

3. Отказ от вредных привычек;



Злоупотребление алкоголем или курением вызывает зависимость. Кроме того, спиртосодержащая продукция запрещена нерожавшим девушкам – спирт «убивает» яйцеклетки, вероятность остаться бездетной увеличивается в разы. Табак провоцирует онкологические заболевания.

Отказ от вредных привычек придает стойкость духа и помогает избежать нежелательных проблем со здоровьем.

4. Управление стрессом



Психическое здоровье заключается в реакции индивидуума на влияние внешнего мира. Окружающая среда агрессивно воздействует на душевное состояние человека. Переживания и стрессы приносят в организм болезни и психические расстройства. Чтобы оградить себя от мучений, применяют профилактику заболеваний.

5. Здоровый сон в совокупности с режимом труда и отдыха



Все это приводит к оздоровлению организма в целом и сердечно – сосудистой системы в частности. Снижается риск многих проблем, связанных со здоровьем во всех возрастных группах: смертность от всех причин и сердечно – сосудистая смертность у лиц, страдающих данными заболеваниями.

Подробно разобрав, что такое ЗОЖ, следует понять также, что главная задача гражданина – забота о себе и окружающих. Здоровый образ жизни – это еще и крепкий характер. Все люди планируют долго жить, не хотят болеть или видеть больными своих детей. Но далеко не каждый делает выбор в пользу ЗОЖ.

Причина – в отсутствии правильной мотивации и банальной лени. Лучше посидеть с чипсами на диване, чем погулять полчаса. Это мнение посещает большинство граждан нашей страны. Обращение к врачу намечается только тогда, когда боль уже невыносимо терпеть.

Заключение

Главное в здоровом образе жизни — это активное творение здоровья, включая все его компоненты. Таким образом, понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные закаливающие и развивающие упражнения; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели и ценности и т.д. Следовательно, для творения здоровья необходимо как

расширение представлений о здоровье и болезнях, так и умелое использование всего спектра факторов, влияющих на различные составляющие здоровья (физическую, психическую, социальную и духовную), овладение оздоровительными, общеукрепляющими, природосообразными методами и технологиями, формирование установки на здоровый образ жизни.



Задумайтесь о своем здоровье, подарите своему организму привычки здорового образа жизни. И будьте уверены – организм отплатит вам хорошим самочувствием и отсутствием болезней.

Ну, а теперь, небольшая викторина на тему «Здоровый образ жизни»:

I. Разминка (вопросы с несколькими вариантами ответа)

1. Что нельзя купить?

- лекарство от всех болезней
- **здоровье**
- волшебную пилюлю

2. Что полезно есть на завтрак?

- сладости, именно их можно с утра, до конца дня точно переварятся
- **кашу, фрукты, молоко, овощи, чай, хлеб с маслом**
- все, что угодно, народная мудрость гласит, что на завтрак нужно съесть самому, чтобы не предложили.

3. Как называется нарушение работы организма?

- **болезнь**
- сбой

— стресс

4. Как называется распределение времени на сон, еду и активность?

— порядок поведения

— **режим дня**

— правила поведения

5. Состояние, в котором человек проводит 1/3 жизни

— анабиоз

— **сон**

— спячка

II. Питание – залог здоровья (вопросы без вариантов ответов)

1. Назовите основные названия приемов пищи? (правильный ответ – завтрак, обед, полдник, ужин)

2. Сколько литров воды в день нужно пить взрослому человеку? (правильный ответ – 1,5 -2 литра)

3. Какие есть полезные незаменимые вещества для организма человека? (правильный ответ – витамины, минералы, микроэлементы)

4. Из каких продуктов в организм человека поступает больше всего витаминов? (правильный ответ – овощи, фрукты, ягоды)

5. Назовите нездоровые виды пищи (правильный ответ – фаст-фуд, газированные напитки)

6. Какой важный микроэлемент содержится в морепродуктах? (правильный ответ – йод)

III. В здоровом теле – здоровый дух (вопросы без вариантов ответов)

1. Что такое здоровый образ жизни? (правильный ответ – ритм жизни, который направлен на сохранение здоровья)

2. Зачем нужно мыть руки с мылом? (правильный ответ – для того, чтобы смыть грязь и бактерии)

3. Какого вещества в нашем организме больше всего? (правильный ответ – вода)

4. Полезно ли весь день смотреть телевизор? (правильный ответ – нет)

5. Как часто нужно чистить зубы? (правильный ответ – два раза – утром и вечером)