

**7 АПРЕЛЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ**



**Девиз 2022 г. –  
«Наша планета, наше здоровье»**





**7 апреля  
1948 года**

**День создания  
Всемирной  
организации  
здравоохранения  
(ВОЗ)**







Датой появления Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) считается 7 апреля 1948 года, когда был подписан устав организации. В 1950 году 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.

**Ежегодно Всемирный день здоровья проходит под определенным лозунгом и имеет свою тему, которая является самой проблемной, требующей вмешательства и контроля на данный момент, например:**

**2010 г.** – Урбанизация и здоровье;

**2011 г.** – Устойчивость к противомикробным препаратам и её глобальное распространение;

**2012 г.** – Хорошее здоровье прибавляет жизни к годам;

**2013 г.** – Высокое артериальное давление;

**2014 г.** – Маленький укус — источник большой опасности;

**2015 г.** – Безопасность пищевых продуктов;

**2016 г.** – Победим диабет;

**2017 г.** – Депрессия: давай поговорим;

**2018 г.** – Здоровье для всех;

**2019 г.** – Всеобщий охват услугами здравоохранения;

**2020 г.** – Поддержим работников сестринских и акушерских служб!

**2021 г.** – Создание более справедливого и здорового мира....

# Тема Всемирного дня здоровья 2022 года – «Наша планета, наше здоровье».

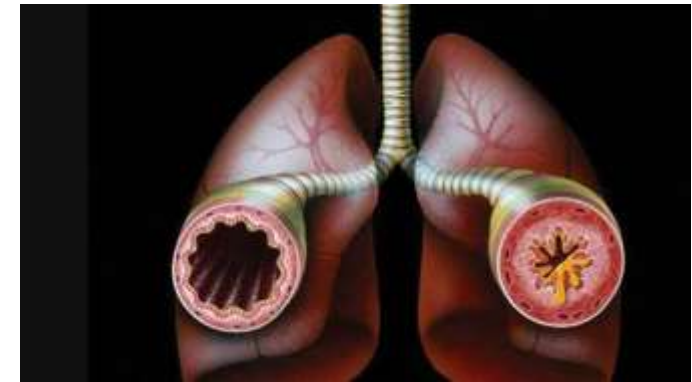
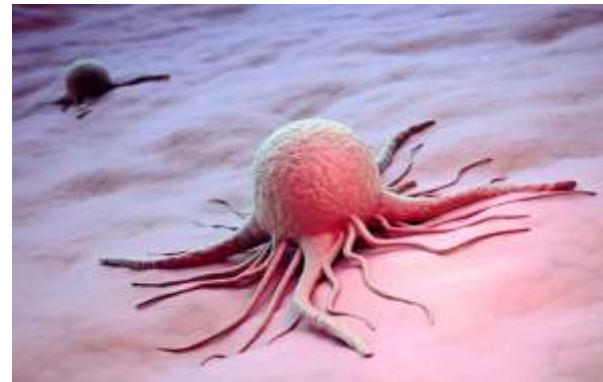
Всемирный день здоровья – это день для каждого, кто заботится о своем благополучии, здоровом теле и крепком духе, а также стремится к защите окружающей среды и улучшению экологической обстановки, что непосредственно влияет на развитие здоровой нации. Ежегодно празднование Всемирного дня здоровья посвящается наиболее значимым проблемам человечества, и каждый раз проходит со своей особой тематикой.





# Особенность Всемирного дня здоровья 2022 года

- ❑ Продолжающейся пандемия.
- ❑ Планетарный экологический кризис.
- ❑ Натиск таких заболеваний, как рак, астма и болезни сердца.



ВОЗ обращает внимание  
мирового сообщества на  
срочные действия,  
необходимые для защиты  
**здоровья человека и  
планеты**, и укрепление  
движения за создание  
общества,  
ориентированного на  
**благополучие человека.**





# Всемирная организация здравоохранения

*Здоровье - это состояние  
полного физического,  
психического и социального  
благополучия, а не только  
отсутствие болезней или  
физических дефектов*





# От чего зависит здоровье человека



**Здоровье человека, в первую очередь, зависит от него самого.**

Своевременная профилактика, здоровый образ жизни, ответственное отношение к себе и окружающим, выбор товаров и услуг, не наносящих вреда здоровью и окружающей среде, всё это – необходимые условия сохранения здоровья и долголетия, предотвращения заболеваний.

# Чтобы оставаться здоровым как можно дольше, ВОЗ рекомендует:

**1. Вести активный образ жизни.** Сидячая работа должна компенсироваться физическими нагрузками после трудового не менее 150 минут умеренной или 75 минут интенсивной физической нагрузки в неделю;

**2. Правильно питаться.** В рационе должно быть не менее 400 г овощей и фруктов в день, цельнозерновые крупы, мясо – его нежирные сорта, орехи, сухофрукты. Соль, сахар, жиры надо ограничивать. В качестве способа кулинарной обработки продуктов лучше выбрать приготовление на пару, тушение, запекание. Особенно важно ограничивать потребление соли – не более 5 г NaCl в день;

**3. Беречь себя от психоэмоциональных перегрузок** и избегать стрессогенных ситуаций;

**4. Соблюдать баланс труда и отдыха,** уделять сну достаточное количество часов – не менее 7-8 – для полноценного восстановления организма.

**5. Отказаться от вредных привычек,** в первую очередь, от курения и от злоупотребления алкоголем;



Существительное «здоровье», согласно «Этимологическому словарю русского языка» А. Г. Преображенского, образовано от корня «дорв–». От этого же корня происходит существительное «дерево», которое, в свою очередь, означало «быть крепким и сильным».



Праславянское «sbdorvb» .

«Sb» = «хороший» , основа  
«dorvb» = «дерево» , «дуб» .

Слово «здоровый» имело смысл:  
«из хорошего (крепкого) дерева» ,  
«крепкий, как дуб» , «невредимый»

## ЭТИМОЛОГИЯ слова **здоровье**

- **ЗДОРОВЫЙ:**
- Древнерусское – *съдоровый*.
- Старославянское – *съдравъ*.
- Слово произошло от существительного «dorvo» – дерево. Буквальное значение – «похожий на дерево». В древнеиндийском языке встречается слово «dagu», что в переводе означает «полено».
- Здоровый – «не страдающий заболеваниями, не имеющий отклонений в физическом развитии (для человека)».
- **Родственным является:**
- Словенское – *zdrava* (здоровый).
- **Производные:** здоровье, выздороветь, здороваться.

# Основные компоненты здорового образа жизни

## 1) физическая активность;





## 2) рациональное питание;



- Питание должно быть сбалансированным по составу, содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов и минералов



# Правила рационального питания

**1. Относиться к пище надо с уважением и ответственностью**, во время еды получать удовольствие. Поэтому, принимая пищу, не следует решать дела и проблемы.

**2. Пищу надо пережевывать очень тщательно (не менее 30 раз)**. Чем дольше пища остается во рту и чем лучше она пережевывается, тем больше будет сока в желудке и тем успешнее будет проходить процесс пищеварения.

**3. Не следует садиться за стол усталым, озабоченным и возбужденным**. Перед едой необходим 10—15-минутный отдых, отключение от всех проблем, настрой на прием пищи. Наиболее усталым и часто озабоченным человек бывает, как правило, вечером после трудового дня. Подготовиться к ужину поможет непродолжительная прогулка на свежем воздухе или легкая разминка, снимающая напряжение. После них хорошо принять теплый душ, а затем облиться холодной водой. Усталость прошла, заботы отступили, человек готов к приему пищи.

**4. Если нет достаточного времени для приема пищи, то его лучше пропустить.**

**5. Питаться следует разнообразно, но нельзя переедать**. Человек должен помнить, что объем желудка не превышает 350–450 см<sup>3</sup>.

**6. Употреблять воду или другие напитки следует за 15–20 минут до приема пищи**. Во время еды и после нее пить не следует, так как это несовместимо с хорошим пищеварением. Если в это время принимается вода или какая-либо другая жидкость, пищевые соки в желудке разбавляются. В результате этого пищеварение сильно затормаживается.

7. Многочисленные исследования показали, что лишь один раз в день можно кушать плотно, а два раза следует лишь слегка перекусить. Наиболее подходящее время для «основательной» еды – вечер. Утром, как правило, есть некогда, а в обед – негде. Вечером же все дела закончены, есть возможность уделить необходимое внимание и время для приема пищи, но не позднее, чем за 2–3 часа до сна. Утренний прием пищи может быть самым легким и состоять из хорошо и быстро усваиваемых организмом продуктов: фруктов, овощей, соков. Дневное питание также должно быть достаточно умеренным.



### 3) личная гигиена;

#### **ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ВКЛЮЧАЕТ:**

- 1. Гигиена кожи**
- 2. Гигиена воды**
- 3. Гигиена одежды**
- 4. Гигиена жилища**
- 5. Гигиена питания**
- 6. Гигиена полости рта**



4) закаливание организма;





# При проведении закаливающих процедур нужно выполнять следующие условия:

- 1. Необходим позитивный психологический настрой** (желание) на выполнение закаливающих процедур;
- 2. Выполнение процедур должно носить системный характер**, проводить их необходимо регулярно, а не от случая к случаю;
- 3. Закаливание должно быть комплексным**, сочетаться с физическими упражнениями, что обеспечивает наиболее благоприятное влияние на состояние здоровья;
- 4. Продолжительность процедур должна увеличиваться постепенно** и не ухудшать общего самочувствия;
- 5. Необходимо правильно подбирать средства закаливания** (водные процедуры, загорание, прогулки, босохождение), ориентируясь на свое самочувствие;
- 6. Процедуры следует выполнять с учетом индивидуальных особенностей** организма и климатических условий региона проживания;
- 7. Все процедуры должны проводиться на «границе удовольствия»**, необходимо помнить, что закаливание осуществляется не для установки рекорда, а с целью укрепления своего здоровья.

## 5) отказ от вредных привычек;

# Вредные привычки

Чтобы соблюдать ЗОЖ, следует отказаться от вредных привычек:

курение



употребление  
алкоголя



наркотические  
вещества





## б) психологическая уравновешенность;



# Общие принципы борьбы со стрессом, помогающие поддерживать стресс на оптимальном уровне и обеспечивать необходимую психологическую уравновешенность:

- 1. Борьба со стрессом начинается с выработки в себе убеждения,** что только вы сами ответственны за свое духовное и физическое благополучие.
- 2. Будьте оптимистом;** источником стресса являются не события сами по себе, а ваше восприятие этих событий.
- 3. Регулярно занимайтесь физической культурой и спортом;** физические упражнения оказывают положительное влияние не только на физическое состояние, но и на психику человека; постоянная двигательная активность способствует формированию психологической уравновешенности и уверенности в себе; физические упражнения – один из лучших способов выхода из состояния сильного стресса.
- 4. Ставьте себе посильные задачи;** реально смотрите на вещи, не ждите от себя слишком многого; уясните границы своих возможностей, не требуйте от себя слишком многого; учитесь говорить «нет», если нельзя выполнить какое–то задание.
- 5. Учитесь радоваться жизни,** получайте удовольствие от своей работы, от того, как хорошо вы с ней справляетесь, а не только от того, что она вам дает.
- 6. Правильно питайтесь.**
- 7. Высыпайтесь:** сон играет очень важную роль в преодолении стрессов и поддержании здоровья.



## 7) оптимальный режим труда и отдыха

### Режим труда и отдыха

- Распорядок дня
- Вставать и ложиться в одно и то же время
- Деятельность не должна сопровождаться постоянным физическим и умственным напряжением
- Наибольшая работоспособность: с 10 до 13 и с 16 до 20 часов.
- Во время любой работы (особенно умственной), необходимо делать 10-15 минутные перерывы.

Для оценки образа жизни можно воспользоваться анкетой, предложенной К. Байером и Л. Шейнбергом.

### Общая оценка здорового поведения

Вопросы и варианты ответов	Очки
1. Сколько раз в неделю Вы занимаетесь физическими упражнениями в течение 20 мин. и более без перерыва?	
– 3 дня или больше	10
– 1 или 2 дня	4
– ни разу	0
2. Как часто Вы курите?	
– никогда	10
– очень редко	5
– иногда	3
– каждый день	0



---

### 3. Какое количество алкоголя Вы потребляете?

- |   |    |
|---|----|
| – не употребляю вообще                                    | 10 |
| – не больше одной порции (50 г крепких) напитков в неделю | 8  |
| – 2–3 порции в неделю, но не больше 2 в день              | 6  |
| – 4–6 порций в неделю, но не больше 2 в день              | 4  |
| – 4–6 порций в неделю и иногда больше 2 в день            | 2  |
| – больше 6 порций в неделю                                | 0  |

### 4. Сколько раз в неделю Вы завтракаете?

- |           |    |
|-----------|----|
| – ни разу | 0  |
| – 1 или 2 | 2  |
| – 3 или 4 | 6  |
| – 5 или 6 | 8  |
| – 7       | 10 |

5. Как часто Вы перекусываете между основными приемами пищи?

- |                         |    |
|-------------------------|----|
| – никогда               | 10 |
| – 1 или 2 раза в неделю | 8  |
| – 3 или 4 раза в неделю | 6  |
| – 5 или 7 раз в неделю  | 4  |
| – 8 или 10 раз в неделю | 2  |
| – более 10 раз в неделю | 0  |

6. Как много времени в сутки Вы спите?

- |               |    |
|---------------|----|
| – более 10 ч. | 4  |
| – 9 или 10 ч. | 8  |
| – 7 или 8 ч.  | 10 |
| – 5 или 6 ч.  | 6  |
| – меньше 5 ч. | 0  |



7. Как относится Ваш вес к идеальному для Вашего роста и пола?

- превышает более чем на 30 % 0
- превышает на 21–30 % 3
- превышает на 11–20 % 6
- превышает не более чем на 10 % 10
- ниже на 11–20 % 6
- ниже на 21–30 % 3
- ниже более чем на 30 % 0

Общее количество очков

## Интерпретация

**60–70 очков:** Ваше отношение к собственному здоровью следует оценить

как отличное (если только в одном из разделов Вы не потеряли все 10 очков).

**50–59 очков:** Вы относитесь к своему здоровью хорошо, но можете и лучше.

**40–49 очков:** Ваш уровень отношения к своему здоровью можно оценить

как средний, многое в Вашем образе жизни следовало бы изменить.

**30–39 очков:** Вы весьма посредственно относитесь к своему здоровью, при правильном образе жизни Вы могли бы получать от жизни больше удовольствия.

**Меньше 30 очков:** Вы серьезно пренебрегаете своим здоровьем, без всякого сомнения, Вы заслуживаете лучшего к себе отношения



Спасибо за внимание  
Здоровья Вам!!!

