



**Всемирный День Здоровья**  
**7 апреля**

---

- 7 апреля в мире отмечают Всемирный день здоровья, **основанный с подачи ВОЗ в далеком 1948 году**. Уже через два года (**1950 год**) этот праздник получил международный статус и отмечался в странах, вступивших во всемирную организацию здоровья. В данный момент число стран, входящих в ВОЗ равняется 194.
-

- **Мероприятия**
  - Люди не задумываются о собственном образе жизни, поэтому чиновники от здравоохранения решили в очередной раз напомнить, что нужно заниматься собой. А лучший способ придуманный человечеством для привлечения внимания – это реклама. Таким образом, 7 апреля всемирный день здоровья и раскручивается здесь не какой-то товар или бренд, стоящий определенную сумму денег, а самое бесценное, что есть в жизни каждого человека – его здоровье. В этот день по всему миру проходят самые разнообразные мероприятия, пропагандирующие здоровье. Причем из года в год ВОЗ формирует определенную тему и со всех сторон освещает ее, делая глобальной в рамках всего мира. Например, в разные годы Международный день здоровья проходил под такими лозунгами, как «Активность – это долгая жизнь», «Сделаем беременность безопасной», «За чистый климат» и так далее. Чтобы лучше узнать об этом важном дне, давайте сделаем небольшую историческую зарисовку и вернемся на несколько лет назад, что происходило в мире, когда всемирный день здоровья праздновался год, два и более лет назад.
-

# 2002 ГОД «Движение - это

здоровье»



**2003 ГОД**  
**«Формирование  
будущего»**



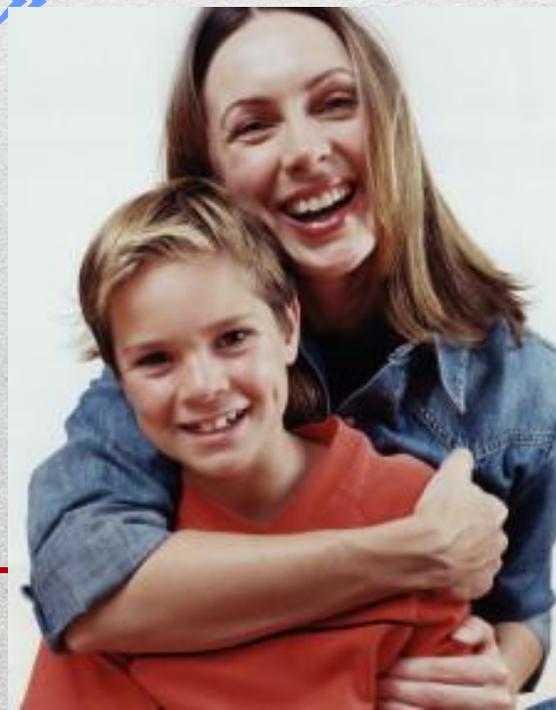
# 2004 ГОД

## «Безопасность на дорогах»



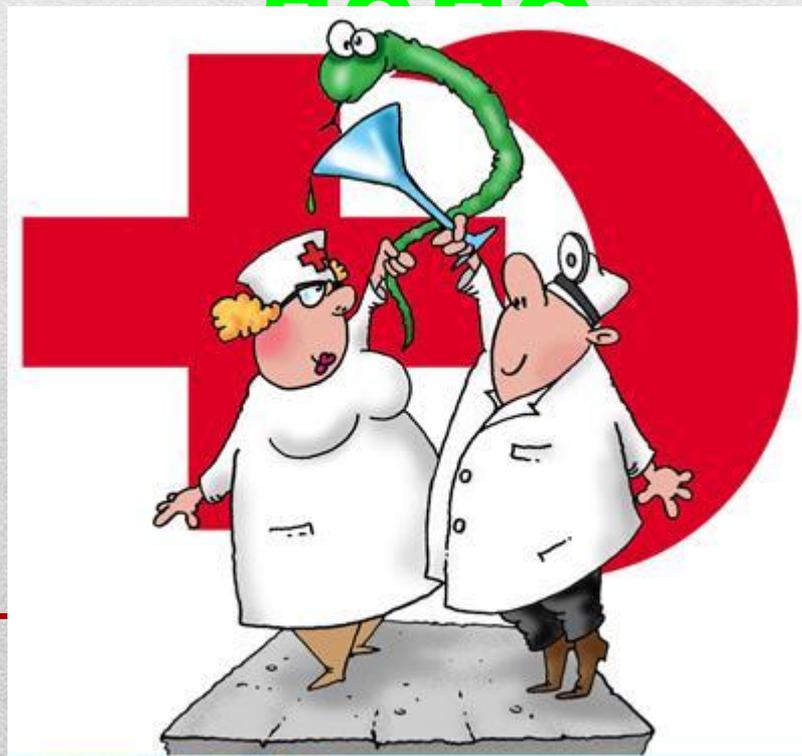
**2005 ГОД**

**«Не оставим без внимания  
ни одну мать, ни одного  
ребенка»**



# 2006 ГОД

## «Работа на благо здоровья — наше общее



**2007 год**

**«Международная**

**безопасность в области**

**здоровоохранения»**



**2008 ГОД**

**«Защитим здоровье от  
изменений климата»**



# 2009 ГОД

«Безопасность медицинских учреждений и готовность работников здравоохранения оказывать помощь людям»



- **2009 год – безопасное медобслуживание**
  - Здесь внимание было сосредоточено на возможности каждого человека проходить безопасное для здоровья медицинское обслуживание, а также на компетентность сотрудников медучреждений, безопасность оборудования. И прежде всего, внимание привлекалось к работе врачей в режиме чрезвычайных ситуаций, когда действовать нужно было бы неотлагательно.
-

# 2010 ГОД «Урбанизация и



- **2010 год – тысячи городов для тысяч жизней**
  - ВОЗ решил заняться здоровьем многочисленных горожан. Не секрет, что здоровье жителей мегаполисов наиболее уязвимо, в связи с этим планировалось вывести людей на улицы городов, но не для больших протестов, а для занятий физкультурой на открытом воздухе. Пропаганда здорового образа жизни на примере конкретных людей, а не пустой демагогии.
-

- **2011 год – устойчивость бактерий к антибиотикам**
  - В последнее время это становится все большей проблемой, а тогда – в 2011 ученые впервые забили тревогу, да такую, что решили сделать всемирный день здоровья с темой бесполезности антибиотиков. Дело в том, что бактерии и микробы тоже развиваются и со временем учатся противостоять различным медицинским изобретениям человечества. Таким образом, многими препаратами их уже не напугать.
-

- **2012 год – старость в радость**
  - В том году в ВОЗ посчитали, что стареть нужно красиво, во всяком случае благоухая здоровьем. Но эта тема не касалась только людей кому за 70 и более лет. Человек всю жизнь может жить не задумываясь о собственном здоровье, получая печальный итог на старости лет в виде различных хронических заболеваний. Поэтому ВОЗ намекает, что заниматься здоровьем нужно с ранней молодости, чтобы к старости не было печальных последствий.
-

- **2013 год – высокое давление**
  - Болезнь миллионов людей, известная как гипертония, которая развивается с возрастом и ведет к риску инфаркта и многим другим неприятным последствиям и подчас может доводить человека до полной слепоты. По мнению медиков, число потенциальных гипертоников составляют чуть менее половины всех взрослых жителей Земли. И снова проблема в том, что люди не обращают внимания на тревожные симптомы, которыми сопровождается болезнь, а действуют только в экстренном случае, когда речь идет о жизни или смерти. А болезнь это очень легко поддается лечению, особенно при обращении на ранних стадиях.
-

- **2014 год – зона повышенного писка**
  - С виду маленький, безобидный комарик, а на самом деле проблем может доставить как стадо огромных слонов. Всего один укус и вы заражены страшным заболеванием. Но комары это только полбеды, вспомните про обитателей морских глубин, малоизученных и от того еще более опасных, а еще змеях и даже миленьких на вид бабочках. В погоне за экстремальными впечатлениями и неизведанными эмоциями мы направляемся в самые экзотические точки земного шара, даже не думая, что подвергаем себя смертельной опасности. А ведь как просто можно было бы не рисковать, сделав предварительно простую прививку.
  - Но ведь прививки – это так больно, гораздо больнее, чем быть укушенным маленьким, безобидным комариком?
-

- **2016 год – ты то, что ты ешь**
  - **Всемирный день здоровья 2016 пройдет под знаком вкусной и самое главное – полезной пищи.**  
Совершенно очевидно, что **питание** – одно из главных составляющих здоровья. Однако, справедливости ради стоит заметить, что проблема правильного питания является проблемой с большой буквы лишь для части населения Земли, а точнее его небольшого процента. Если в развитых странах люди задумываются над тем, что они едят, большинство стран третьего мира раздумывают над проблемой еды в целом, а точнее ее полным отсутствием.
-















*На здравье!*



# Питание

Правильно налаженное питание помогает сохранить здоровье и жизнерадостность.

**Правило первое:** нужно соблюдать разнообразие в питании.

В пище должно быть достаточное количество

□ белков (мясо, рыба, творог, яйца, грибы, фасоль, горох),

□ жиров (сливочное и растительное масло, сало и т. д.),

□ углеводов (мука, сахар, крупы, крахмал),  
витаминов.

---

- Каждый должен знать какие витамины содержатся в том или ином продукте питания:
    - **витамин "С"** - в апельсинах, белокочанной и цветной капусте, сладком перце, хрене, укропе, петрушке, зелёном салате, шиповнике, грецких орехах, чёрной смородине, лимоне, яблоках;
    - **витамин "А"** - в рыбьем жире, печёнке, сливочном масле, яичных желтках, молоке, рыбе, моркови, помидорах, тыкве, шпинате, салате, петрушке, вишне, малине, сливе;
    - **витамин "В"** - в дрожжах, муке крупного помола, молодом горохе, фасоли и т. д.
-

Конечно, нельзя накопить в организме витамины на целый год вперёд. Человеку они необходимы каждый день.

**Правило второе:** помните об умеренности. Не переешьте.

Это не только перегрузка для желудка, но и прямой путь к ожирению. «

Кто жаден до еды, дойдёт до беды” - гласит вьетнамская пословица.

В умеренных количествах следует употреблять животные жиры, сладости, мучные изделия, острые и солёные блюда, жареную пищу.



- **Правило третье:** правильное распределение пищи в течение дня.
  - Утром - сытный завтрак,
  - после полудня - обед,
  - вечером, часа за два до сна, - скромный ужин.
  - Медики советуют не менее чем четырёхразовое питание, а для полных людей - и шестиразовое, естественно, понемногу и в определённое время.  
Избегайте спешки, недостаточного пережёвывания, еды всухомятку и т.д.  
Отучайте себя жевать при чтении или у телевизора (конфеты, печенье, орехи).
-

## 7 апреля «Всемирный День здоровья» 2016 год – Ты то, что ты ешь.

Всемирный день здоровья 2016 пройдет под знаком **вкусной и самое главное – полезной пищи.**  
**Питание**



Правильно налаженное питание помогает сохранить здоровье и жизнерадостность.

**Правило первое:** нужно соблюдать разнообразие в питании.

В пище должно быть достаточное количество

- белков (мясо, рыба, творог, яйца, грибы, фасоль, горох),
- жиров (сливочное и растительное масло, сало и т.д.),
- углеводов (мука, сахар, крупы, крахмал), витаминов.



Каждый должен знать какие витамины содержатся в том или ином продукте питания:  
**- витамин "С"** - в апельсинах, белокочанной и цветной капусте, сладком перце, хрене, укропе, петрушке, зелёном салате, шиповнике, грецких орехах, чёрной смородине, лимоне, яблоках;

**- витамин "А"** - в рыбьем жире, печени, сливочном масле, яичных желтках, молоке, рыбе, моркови, помидорах, тыкве, шпинате, салате, петрушке, вишне, малине, сливе;  
**- витамин "В"** - в дрожжах, муке крупного помола, молодом горохе, фасоли и т. д.

- Конечно, нельзя накопить в организме витамины на целый год вперёд. Человеку они необходимы каждый день.

**Правило второе:** помните об умеренности.

- Не пере едайте.
- Это не только перегрузка для желудка, но и прямой путь к ожирению. «  
• Кто жаден до еды, дойдёт до беды!» - гласит вьетнамская пословица.
- В умеренных количествах следует употреблять животные жиры, сладости, мучные изделия, острые и солёные блюда, жареную пищу.

**Правило третье:** правильное распределение пищи в течение дня.

- Утром - сытный завтрак,
- после полудня - обед,
- вечером, часа за два до сна, - скромный ужин.
- Медики советуют не менее чем четырёхразовое питание, а для полных людей - и шестиразовое, естественно, понемногу и в определённое время. Избегайте спешки, недостаточного пережёвывания, еды всухомятку и т.д. Отучайте себя жевать при чтении или у телевизора (конфеты, печенье, орехи).



