

7 апреля - Всемирный день здоровья.



В жизни каждого человека самое главное это здоровье. От состояния здоровья зависит все, абсолютно все в жизни людей. Для того, чтобы подчеркнуть важность сохранения здоровья, призвать людей беречь собственные силы и учиться обращать внимание на сигналы, что подает организм, был создан особый праздник – День здоровья.

Во вступившем в силу 7 апреля 1948 года Уставе ВОЗ прописаны основные принципы, на которых основывается деятельность этой организации:

- **здоровье – это не только отсутствие болезней. Более широко под здоровьем подразумевается состояние физического, душевного и социального благополучия;**
- **одно из основных прав каждого человека без различия расы, политических убеждений, религии, доходов и социального положения – обладание наивысшим достижимым уровнем здоровья;**
- **здоровье – основной фактор в достижении мирной обстановки на всей планете. Это возможно только при сотрудничестве всех государств;**
 - **недостаточные меры некоторых государств по борьбе с болезнями, особенно заразными, представляют всеобщую опасность;**
- **фактор первоочередной важности – здоровое развитие ребенка;**
- **необходимое условие достижения наивысшего уровня здоровья – предоставление всем народам возможности пользования всеми достижениями медицины; для улучшения здоровья народа необходимо просвещенное общественное мнение и сотрудничество с обществом;**
- **ответственность за здоровье народа и проведение необходимых мероприятий в области здравоохранения несут как граждане, так и правительство страны.**

Всемирный день здоровья – праздник посвященный заботе о своём здоровье и профилактике различных заболеваний. И хоть многим может показаться, что этот праздник в основном для врачей, но это не так. Всемирный день здоровья – праздник для всех людей, которым небезразлично своё здоровье.

Важность этого праздника трудно переоценить, ведь он не просто напоминает нам о том, как важно следить за своим здоровьем, но ещё и во время этого праздника проводится ряд общественно полезных мероприятий.

Когда проходит

Праздник проходит ежегодно 7 апреля. Что примечательно, так было далеко не всегда. Вообще, идея отмечать этот праздник пришла в 1948 году, но первые два года (1948-1950) Всемирный день здоровья отмечался 22 июля и только потом дата празднования была перенесена на 7 апреля. Эта дата была выбрана не случайно. Это дата публикации устава Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ). Идея перенести дату праздника пришла уже на самом первом собрании ВОЗ.

Кто отмечает

Отмечают этот замечательный праздник, наверное, во всём мире, по крайней мере, в 194 странах, входящих в ВОЗ точно. Что касается того, профессиональный ли этот праздник или нет, то Всемирный день здоровья отмечают абсолютно все люди, для которых своё здоровье – не пустой звук. И если вы следите за своим здоровьем, заботитесь о профилактике болезней, то это ваш праздник. Также понятно, что все работники медицинских сфер могут в какой-то мере, назвать этот праздник профессиональным.

История

В 1948 году 22 июля в честь утверждения устава ВОЗ был впервые отпразднован Всемирный день здоровья. Со временем этот праздник перерос в глобальную кампанию по защите здоровья, по проведению профилактических мер и информированию населения о том, как правильно следить за своим здоровьем. И сейчас этот праздник превратился уже в глобальную социальную кампанию, к участию в которой привлечены многие знаменитости, политики и прочие влиятельные личности.

Более того, начиная с 1995 года, праздник начали приурочивать к определённой тематике, каждый год начал появляться новый девиз. Так, в 1995 главной темой была борьба против полиомиелита, а в

2019 году главной целью было сделать информирования людей об услугах, которые они могут получить. Ещё стоит отметить, что внимание уделяется и борьбе с психологическими заболеваниями. Так, в 2017 в рамках дня здоровья была проведена кампания по борьбе с депрессией.

Традиции

Всемирный день здоровья – время для благотворительных мероприятий, связанных со здоровьем. Эти мероприятия проводятся каждый год и уже успели стать неотъемлемым атрибутом празднования. Вообще их можно разделить на несколько видов:

- Пропаганда здорового образа жизни.
- Раздача информационных листовок волонтерами, агитация к заботе о своём здоровье от знаменитостей, проведение разных тренингов, выступлений и т.д.
- Проведение спортивных мероприятий.
- Мастер-классы от профессиональных спортсменов, спортивные соревнования для всех желающих.
- Благотворительные сборы средств.
- Сбор средств для нуждающихся больных, сборы средств в фонды борьбы против различных заболеваний.
- Бесплатная медицинская помощь.
- Врачи-специалисты выезжают в отдалённые места, где проводят осмотры, консультации и т.д.

Интересные факты

- Кого бы вы назвали самой здоровой нацией в мире? Дайте угадаю, японцев? Нет? А вот официальные исследования всё-таки говорят, что японцы. Более того, эти исследования нашли ещё и самое здоровое место в мире. Это японский остров Окинава. Там в среднем люди живут 80 лет, а количество людей, проживших более века, уже перевалило за 500.
- В Россию термин «здоровый образ жизни» ввёл Израиль Брехман. Сделал он это в 1989 году.
- Наука о здоровье называется валеология.
- Помимо Всемирного дня здоровья есть ещё немало интересных медицинских праздников, например: Всемирный день психического здоровья (10 Ноября), Всемирный день борьбы против рака (4 Февраля), Всемирный день без табака (31 мая) и

многие другие.



Игра «Полезное – неполезное»

Всем известно, что здоровье – это рациональное питание. Что значит рациональное? Это не только вкусно и сытно, но и с пользой для организма, а значит, и для здоровья. Наша игра называется «Полезное – неполезное». Сейчас я буду называть продукты питания. Если вы считаете, что этот продукт полезен для здоровья, вы хлопаете в ладошки, а если названный продукт, по вашему мнению, не полезен для здоровья, то нет.

Молоко, малина, чипсы, калина, жвачка, брусника, кока-кола, земляника, леденцы, шоколад, яблоко, мармелад, кефир, печенье, капуста, варенье.

Эстафета «Кенгуру»

Как передвигается этот зверь? (прыжками) Вот и нашим участникам нужно будет по одному допрыгать до обозначенной цели и обратно к команде, зажав мяч коленями. Команде, которая быстрее и точнее справится с заданием, жюри вручит лот

Игра «Нарисуй здоровье»

Сейчас вы, мои маленькие участники, нарисуете цветным мелом на асфальте символ здоровья. Это может быть какой-нибудь фрукт или овощ, дерево, солнышко, ваша семья – словом, то, что вы

считаете очень важным для вашего здоровья (если мероприятие проводится в закрытом помещении, то рисунки выполняются маркерами на ватмане)

Конкурс «Разминка»

На листке написано название вида спорта. Одна команда показывает пантомиму, другие разгадывают, что за вид спорта был показан.

стрельба из лука

бег с препятствиями

фигурное катание

лыжный спорт

бокс

хоккей

Конкурс «Объяснить значение пословиц»

1.Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.

2.Болезнь с грязью дружит.

3.Кто пропустил зарядку- тот на день постарел.

4.Здоровье за деньги не купишь.

5.От сладкой еды - жди беды.

6.Лечи легкую болезнь - пока тяжелой не стала.

«Веселые старты»

В конкурсе от каждой команды участвуют шесть человек. Каждому члену команды особое задание.

Первому – бег с мячом.

Второму – бег задом наперед.

Третьему – бег вприпрыжку.

Четвертому – прыгание на одной ноге

Пятому – бег с тарелкой воды.

Шестому – бег боком.

Игра «Да и Нет»

1. Травку мы едим в обед.

Это правда, дети?.. (Нет - дети стучат ногами).

2. Для козы трава еда?

Отвечайте дружно... (Да - хлопают в ладоши).

3. Ель зеленая всегда?

Отвечаем, дети... (Да).

4. Дождь - замерзшая вода?

Отвечаем дружно... (Нет).

5. Летний праздник - день веселый? (Да)

6. Вы все любите уколы?.. (Нет)

Игра « Летние загадки»

: Зеленеют луга,
В небе - радуга-дуга.
Солнцем озеро согрето
Всех зовёт купаться.Лето
: Жаркий шар на небе светит —
Этот шар любой заметит.
Утром смотрит к нам в оконце,
Радостно сияет.Солнце
: Белые шарики падают с неба,
Будто бы снег, но на улице лето!
Громко стучат они в окна твои,
Быстро растают от тёплой земли. Град
Приходите летом в лес!
Там мы созреваем,
Из-под листиков в траве
Головой киваем,
Объеденье-шарики,
Красные фонарики. Ягоды
: Он песчаный, ждет нас летом,
Светят теплые лучи.
И на берегу прогреетом
Дети лепят куличи. Пляж
: Летний дождь прошел с утра,
Выглянуло солнце.
Удивилась детвора,
Посмотрев в оконце, -
Семицветная дуга
Заслонила облака! Радуга

«Здоровые советы»

1. Чистота – залог здоровья,
Чистота нужна везде:
Дома, в школе, на работе
И на суше, и в воде.
2. Руки с мылом надо мыть,
Чтоб здоровенькими быть
Чтоб микробам жизнь не дать,
Руки в рот не надо брать.

3. Физкультурой занимайся
Чтоб здоровье сохранять,
И от лени постарайся
Побыстрее убежать
4. Всякий раз, когда едим
О здоровье думаем:
Мне не нужен жирный крем,
Лучше я морковку съем
5. Ты зарядкой занимайся
Если хочешь быть здоров
Водой холодной обливайся
Позабудешь докторов.

Игра «Мартышки», выполняют движения по тексту:

Мы – весёлые мартышки,
Мы играем громко слишком.
Мы в ладоши хлопаем,
Мы ногами топаем,
Надуваем щёчки,
Скачем на носочках
И друг другу даже
Язычки покажем.
Дружно прыгнем к потолку,
Пальчик поднесём к виску.
Оттопырим ушки,
Хвостик на макушке.
Шире рот откроем,
Гримасы все состроим.
Как скажу я цифру «три», -
Все с гримасами замри.

Цитаты великих людей о ЗОЖ.

•

- В здоровом теле — здоровый дух.

✚Децим Юний Ювенал

- Кто рассчитывает обеспечить себе здоровье, пребывая в лени, тот поступает так же глупо, как и человек, думающий молчанием усовершенствовать свой голос.

✚Плутарх из Херонеи (50-120)

- Умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями человек, не нуждается ни в каком лечении, направленном на устранение болезни.

✚Авиценна (980-1037)

- Как только человек заболевает, ему в первую очередь необходимо подумать, кого ему нужно простить.

✚Луиза Хей

- Как суконщики чистят сукна, выбивая их от пыли, так гимнастика очищает организм.

✚Гиппократ

- Короткую жизнь мы не получаем, а делаем ее такую; не бедны мы жизнью, а пользуемся ею расточительно. Жизнь длинна, если ею умело пользоваться.

✚Сенека

- Красота телесных форм всегда совпадает с понятием о здоровой силе, о деятельной жизненной энергии.

✚Лев Толстой

- Единственный способ сохранить здоровье — это есть то, чего не хочешь, пить то, чего не любишь, и делать то, что не нравится.

✚Марк Твен

- Болезни излечивает природа, врач только помогает ей.

✚Гиппократ

- Веселые люди быстрее выздоравливают и дольше живут.

✚Амбруаз Паре

✚ Все здоровые люди любят жизнь.

Генрих Гейне

✚ Вся твоя еда должна быть твоим лекарством!

Гиппократ

✚ Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

Гиппократ

✚ Движение — кладовая жизни.

Плутарх

✚ Действия диетических средств продолжительны, а действия лекарств — скоропреходящи.

Гиппократ

✚ Здоровый нищий счастливее больного короля.

Артур Шопенгауэр

✚ Мудрец будет скорее избегать болезней, чем выбирать средства против них.

Томас Мор

✚ Единственная красота, которую я знаю, — это здоровье.

Генрих Гейне

✚ В поедании пищи, умение съесть больше остальных — недостаток, умение насытиться меньшим — достоинство.

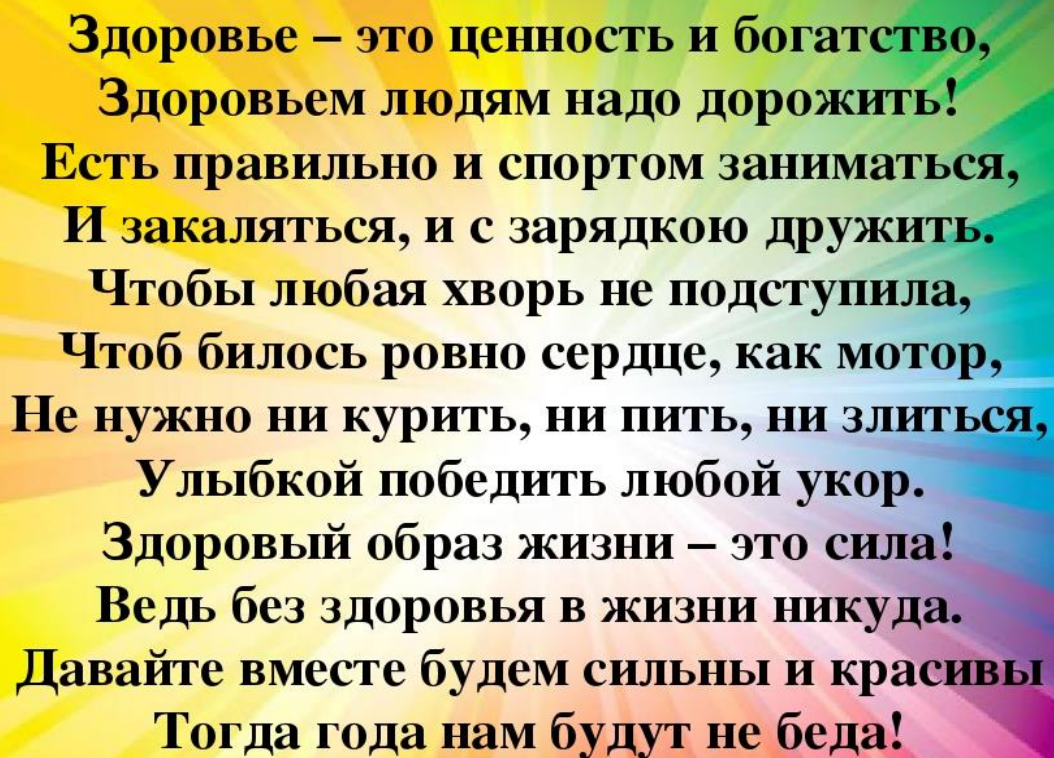
Гарун Агацарский

✚ Тот, кто хочет быть здоровым, отчасти уже выздоравливает.

Д. Боккаччо

✚ Здоровье — мудрых гонорар...

Пьер Жан Беранже



**Здоровье – это ценность и богатство,
Здоровьем людям надо дорожить!
Есть правильно и спортом заниматься,
И закаляться, и с зарядкою дружить.
Чтобы любая хворь не подступила,
Чтоб билось ровно сердце, как мотор,
Не нужно ни курить, ни пить, ни злиться,
Улыбкой победить любой укор.
Здоровый образ жизни – это сила!
Ведь без здоровья в жизни никуда.
Давайте вместе будем сильны и красивы
Тогда года нам будут не беда!**