

Światowy Dzień Zdrowia

7 KWIETNIA ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA



Światowy Dzień Zdrowia został ustanowiony przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) i obchodzony jest każdego roku 7 kwietnia (w rocznicę jej założenia).

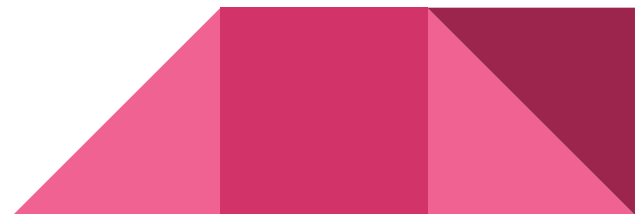
Głównym przesłaniem tego święta jest zwrócenie uwagi na najważniejsze problemy zdrowotne dotyczące społeczeństw na całym świecie.

Światowy Dzień Zdrowia



Każdego roku WHO wybiera jeden kluczowy problem dotyczący zdrowia publicznego, który w danym okresie wymaga szczególnej uwagi, a którego skutki odczuwalne są w skali całego świata, zachęcając do wspólnego działania ludzi w różnym wieku i z różnych społeczności. Efektem podjętych działań ma być poprawa stanu zdrowia ludzi.

Tegorocznym hasłem przewodnim Światowego Dnia Zdrowia jest "Budowanie sprawiedliwszego i zdrowszego świata dla wszystkich".



Motyw przewodni związany jest z obecną sytuacją epidemiologiczną i działaniami związanymi z zapobieganiem rozprzestrzenianiu się wirusa SARS-Co V-2 . Obecna sytuacja epidemiologiczna podkreśla istotne znaczenie służby zdrowia, dostępu do leczenia, a przede wszystkim rolę personelu medycznego w czasie pandemii.



Jednak działania zmierzające do powyższego celu każdy z nas może podejmować w swoim otoczeniu, poprzez promocję zdrowego stylu życia, zachęcanie do badań profilaktycznych i dbania o zdrowie swoje i swoich najbliższych. W tym trudnym okresie pandemii powinniśmy dbać zarówno o swoje zdrowie fizyczne, jak i psychiczne.




Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży (4-18 lat)



Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i inne elementy stylu życia są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.

Piramida to graficzny opis różnych grup produktów spożywczych, niezbędnych w codziennej diecie, przedstawiony w odpowiednich proporcjach. Im wyższe piętro Piramidy, tym mniejsza ilość i częstość spożywanych produktów z danej grupy żywności.

Główne 10 zaleceń:

- Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym picu wody oraz myj zęby po jedzeniu
 - Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości
 - Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste
 - Pij co najmniej 3-4 szklanki mleka dziennie (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem)
 - Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych
 - Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodyczy (zastępuj je owocami i orzechami)
 - Nie dosalaj potraw, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food
 - Bądź aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie (ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godzin)
 - Wysypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć
 - Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała
- 

Dnia 7 kwietnia obchodzony jest także Dzień Pracownika Służby Zdrowia.

Zachęcam każdego ucznia do wykonania laurki dla pracowników służby zdrowia.

Dołączymy je do prezentacji i prześlemy do Specjalistycznego Szpitala w Wejherowie im. F. Ceynowy.



Wojewódzki Środek Kultury

Światowy Dzień Zdrowia

DZIĘKUJEMY ŻE JESTEŚCIE!

