

7 апреля Всемирный День здоровья

Каждый твёрдо должен знать:
Здоровье надо сохранять.
Нужно правильно питаться,
Нужно спортом заниматься,
Руки мыть перед едой,
Зубы чистить, закаляться,
И всегда дружить с водой.
И тогда все люди в мире
Долго, долго будут жить.
И запомните - здоровье
В магазине не купить!

Ребята!
Будьте здоровы!





7 АПРЕЛЯ
Всемирный день здоровья

ДЕПРЕССИЯ ЧТО ДЕЛАТЬ



ИЗБЕГАЙТЕ САМОИЗОЛЯЦИИ

СТАРАЙТЕСЬ ДЕЛАТЬ
ПОВСЕДНЕВНЫЕ ДЕЛА

ПОДЕЛИТЕСЬ
СВОИМИ ЧУВСТВАМИ
С БЛИЗКИМ ЧЕЛОВЕКОМ

РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАЙТЕСЬ
ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ОБЫЧНОГО
РЕЖИМА ПИТАНИЯ И ОТДЫХА

ИЗБЕГАЙТЕ ИЛИ ИСКЛЮЧИТЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ

**ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ,
ЕСЛИ ВЫ ПОПАЛИ В КРИЗИСНУЮ СИТУАЦИЮ**

телефон доверия 54-57-77

ГБУЗ «Областная психиатрическая больница им. К.Р. Евграфова»

ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ

СОНЛИВОСТЬ ИЛИ БЕССОННИЦА

ОТЧАЯНИЕ

СНИЖЕНИЕ АППЕТИТА

НЕХВАТКА ЭНЕРГИИ

ПОТЕРЯ ИНТЕРЕСА К ЖИЗНИ

УНЫНИЕ

ТРЕВОГА

МЫСЛИ О ПРИЧИНЕНИИ СЕБЕ ВРЕДА
ИЛИ САМОУБИЙСТВЕ





**7 апреля
ВСЕМИРНЫЙ
ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ**

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.**



7 апреля



**Всемирный
день здоровья**



7 апреля

Всемирный День здоровья 2021

Девиз:

**«Построим более справедливый,
более здоровый мир»**

**Поддерживайте здоровье для всех:
никто из нас не будет в безопасности,
пока в безопасности не будут все.**

ГЦМП

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ





7 АПРЕЛЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ЗДОРОВО!

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ



В 2018 г. **каждый третий** житель Саратовской области прошел профилактический медицинский осмотр

Охват профилактическими осмотрами детей до 17 лет составил **96%**



Из числа осмотренных детей определены в группы здоровья:
I - 19%, II - 59%, III - 19%, IV-V - 2%

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)**.

ПИТАНИЕ

В 2018 г. потребление продуктов питания в среднем на одного жителя Саратовской области составило:

- Мясо и мясные продукты - **8 кг.**
- Хлеб и хлебные продукты - **8 кг.**
- Рыба и рыбные продукты - **2 кг.**
- Молоко и молочные продукты - **22 кг.**
- Овощи и бахчевые - **10 кг.**
- Фрукты и ягоды - **6 кг.**
- Картофель - **4 кг.**
- Яйца - **22 шт.**



Суточная энергетическая ценность потребленных продуктов - **2775 ккал.**

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Спортивные сооружения Саратовской области в 2018 г.

1664



Плоскостные спортивные сооружения

1378



Спортивные залы

72



Плавательные бассейны

26



Лыжные базы

24



Стадионы с трибунами



825 тыс. человек в области занимались физической культурой в спортивных секциях и группах

ОТДЫХ

В 2018 г. на территории Саратовской области действовали:

98 организаций отдыха и туристических баз



21 санаторно-курортная организация



В них приняты **139 тыс. человек** отдыхающих
В летнюю кампанию 2019 г. отдых и оздоровление детей осуществляли **896** организаций



В них отдохнули **59 тыс. детей**



**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)**





«# Всемирный день здоровья 2021»

Здоровье – это одно из важнейших условий активной жизнедеятельности человека, залог успешной и счастливой жизни.

7 апреля - день, когда человек должен остановиться и подумать, как сделать свою жизнь и жизнь других лучше и продлить ее. Формирование здоровых привычек необходимо закладывать с самого раннего детства, а для этого нужно просто самому стать здоровым, здоровым на всех уровнях: физическом, психическом и духовном.



ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗОЖ: • Рациональное питание
• Адекватная физическая нагрузка • Профилактика стресса
• Отказ от вредных привычек • Режим труда и отдыха.

Начните свой путь к ЗДОРОВЬЮ уже сегодня!

Всемирный день здоровья

- Ежегодное проведение Дня здоровья вошло в традицию с 1950 года.
- Мероприятия Дня проводятся для того, чтобы люди могли понять, как много значит здоровье в их жизни.





Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых.
Соблюдаем режим дня.



Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды,



Помните, что в движении—жизнь.
Занимайтесь вместе с ребенком спортом



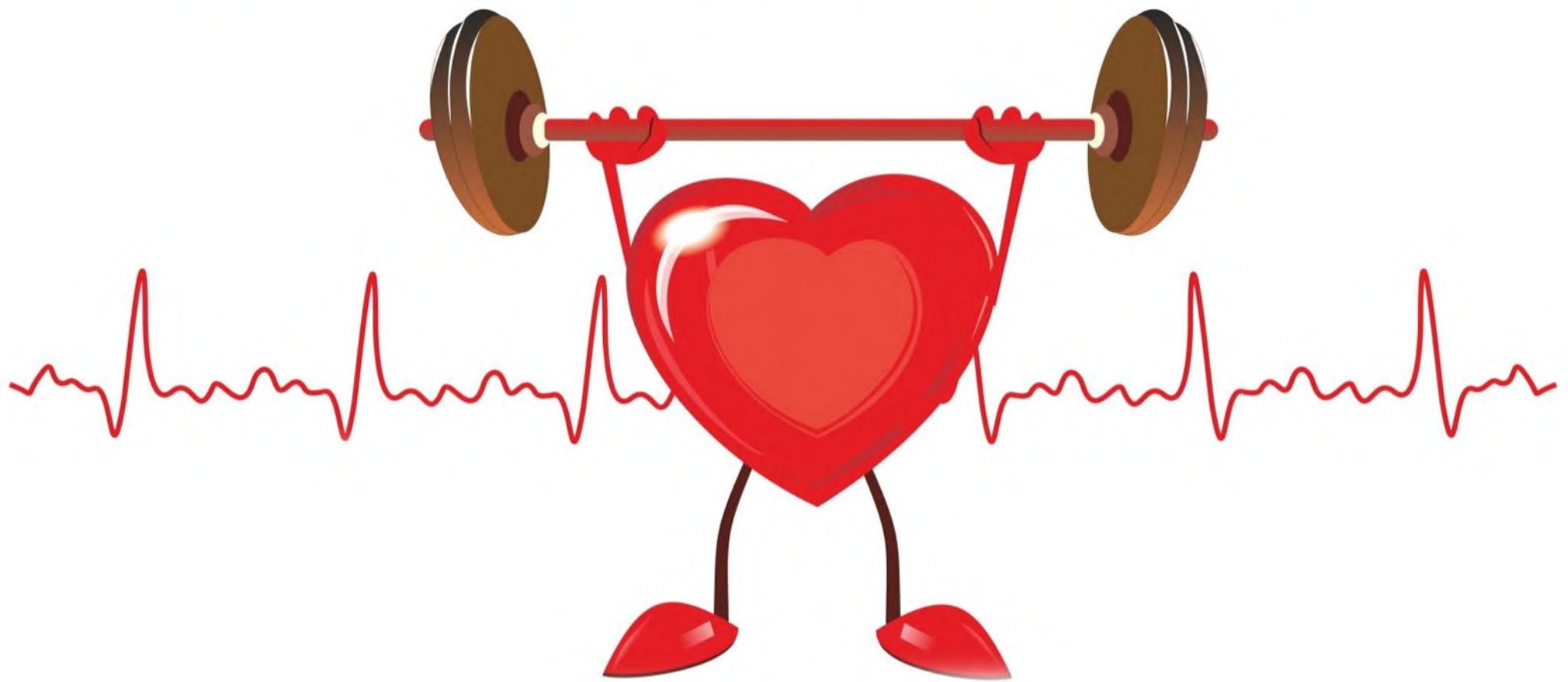
Организуйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания.



Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами – солнцем, воздухом и водой.

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

7 апреля Всемирный День Здоровья



Всемирный день здоровья

7 простых правил :

- ⇒ ПРОХОДИ РЕГУЛЯРНО ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ
- ⇒ СОБЛЮДАЙ РЕЖИМ ДНЯ
- ⇒ ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО
- ⇒ ЗАНИМАЙСЯ СПОРТОМ
- ⇒ ЧАЩЕ ГУЛЯЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ
- ⇒ СТОП! ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ
- ⇒ ПРЕБЫВАЙ В ПОЗИТИВНОМ НАСТРОЕНИИ



ЗДОРОВЬЕ В ТВОИХ РУКАХ !

Помните:



**День вашего здоровья —
это каждый день
вашей жизни.**



Будьте здоровы!