

Апрель-месяц здоровья

Всемирный день здоровья отмечается во всем мире ежегодно 7 апреля. Именно в этот день в 1948 году вступил в силу устав Всемирной организации здравоохранения. В уставе ВОЗ право на здоровье указано как неотъемлемое основное право любого человека без различия расы, религии или социального положения.

Тема 7 апреля 2022 года — «Наша планета, наше здоровье». Этот девиз призывает к неотложным действиям для сохранения здоровья человека и окружающей среды.

В связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19) сохранение своего здоровья и здоровья своих близких приобрело первостепенное значение.

COVID-19 весьма убедительно показал всему миру, какую опасность представляют уменьшение биоразнообразия и разрушение экосистем. Вспышки зоонозных заболеваний, возникновение новых опасных мутаций вирусов — это реальная угроза. Предотвратить повторение подобной пандемии в будущем поможет восстановление экосистемы, соблюдение баланса между нуждами человека и природы.

Пандемия за последние годы показала нам многие хорошие стороны человечества. Небывалую сплоченность общества и самоотверженность врачей, готовность всего мира сотрудничать и объединяться, силу современной науки и ту скорость, с которой она способна реагировать на угрозы.

Здоровье, по определению ВОЗ, это не просто отсутствие болезней. Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия. По данным ВОЗ, здоровье человека определяется на 20% средой обитания, на 50% — образом жизни, и только 10% его зависит от системы здравоохранения. С ростом благосостояния общества основные риски для здоровья смещаются в сторону поведенческих факторов: курение, употребление алкоголя, малоподвижный образ жизни, высокий уровень холестерина.

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, все это — необходимые условия сохранения здоровья и долголетия, предотвращения заболеваний.

Здоровье невозможно переоценить. Это достояние общества, основа полноценной счастливой жизни каждого человека, возможность жить и работать, строить планы и добиваться результатов. Практика свидетельствует, что люди часто вспоминают о своем здоровье только тогда, когда оно утрачено, поэтому чрезвычайно важно вести правильный образ жизни для предотвращения всевозможных заболеваний.

В наши дни все больше людей занимаются спортом и туризмом, активны, пристально следят за собственным здоровьем. В то же время существует и другая крайность - многие увлекаются самолечением, ведут

малоподвижный образ жизни. Улучшение материальных условий ведет к перееданию; развитие транспорта, автоматизация производства - к ослаблению физической активности, что приводит к нарушениям жизненно важных функций.

На наше здоровье влияет оптимальное соотношение труда и отдыха, включающего двигательную активность и интеллектуальную нагрузку. Люди, занятые умственным трудом, во время отдыха нуждаются в физической встряске, тем же, у кого тяжелая физическая работа, показаны интеллектуальные разминки.

Распорядок дня, который так трудно соблюдать современному человеку, очень важен. Даже самый бешеный ритм жизни непременно обязан включать периоды труда и отдыха, полноценного сна. Очень многие в наши дни пренебрегают этим правилом, что ведет к переутомлению, стрессам, раздражительности, падению иммунитета. Особенно важен нормальный сон. У всех людей разная потребность в его количестве, но обычно рекомендуется посвящать ночному отдыху не менее восьми часов. Регулярное недосыпание - прямой путь к болезням. За час до «отбоя» требуется прекратить любую работу - как физическую, так и умственную - во избежание бессонницы. Укладываться спать следует в одни и те же часы в хорошо проверенной комнате не раньше, чем через 2 часа после ужина.

Одно из самых главных средств укрепления здоровья - усиленная физическая нагрузка. Даже если заниматься гимнастикой всего 20 минут в день, польза будет неоценимой. Для укрепления опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем полезны подвижные игры, гимнастика, легкая атлетика.

От лишнего веса помогает избавиться быстрая ходьба или легкий бег. Соразмерные физические нагрузки необходимы и для пожилых людей, у которых при недостаточной активности возникает ожирение и возрастает риск сахарного диабета.

В современном обществе наметились тревожные тенденции. Дети стали малоподвижными, урок физкультуры перестал быть любимым, с приходом в нашу жизнь Интернета, активные игры практически исчезли из досуга. День здоровья призван вернуть интерес молодежи и подросткам к физкультуре и активному образу жизни. Такой праздник может стать хорошей школьной традицией. Всегда найдутся заинтересованные и небезразличные педагоги и родители, способные стать организаторами мероприятия.

День здоровья - не просто развлечение. Этот праздник призван подтолкнуть детей к активным занятиям спортом или физкультурой. Если после завершения мероприятия у школьников возникает такое желание, цель можно считать достигнутой.

А что у малышей? Праздник отмечается не только в школах, но и в дошкольных образовательных учреждениях. Чаще всего день здоровья для детей в саду представляет собой целый комплекс мероприятий. Цель праздника - сформировать у малышей привычку к здоровому образу жизни, обеспечить меры по повышению защитных сил организма, а также привить

почтительное и дружелюбное отношение к врачам. Главное - система! Все согласится, что нам нужно здоровье каждый день, а не только по праздникам. Поэтому так важен системный подход.

Ежедневная работа с детьми включает профилактическую гимнастику, в том числе дыхательную и на улучшение осанки, закаливание, воздушные ванны, хождение босиком, самомассаж лица, пальцев рук и ушных раковин в формате игры, пешие прогулки, музыкальную терапию. Воспитатель и методист проводят беседы о пользе витаминов, безопасных спортивных занятий, разучивают стишки и поговорки о здоровье и чистоте. В обязательном порядке проводятся физкультурные занятия на воздухе, особенно для старших дошкольников. С малышами занятия могут проводиться в форме сказки с участием любимых персонажей. В день здоровья в саду возможны экологические экскурсии со сбором лечебных трав и их зарисовкой. Дети могут играть в сюжетно-ролевые игры, например, в аптеку или поликлинику. Огромное значение имеют подвижные игры на воздухе - с мячом, скакалкой и так далее.