

7. dubna – Světový den zdraví



Zdroj: <https://pixabay.com/cs/>

Světový den zdraví byl vyhlášen v roce 1950 Světovou zdravotnickou organizací (World Health Organization, WHO). Má nám připomenout důležitost „zdraví“ pro kvalitu našeho života. Upozornit na problematické otázky související se zdravím, věnovat jim zvýšenou pozornost. Konkretizovat zdravotní potíže a tím snáze nalézat řešení. Nutné je připomenout, že péče o zdraví, především prevence je pro „zdravý život“ důležitá.

Kampaň pro rok 2021 nese motto: **„Budování spravedlivějšího a zdravějšího světa.“**

Světová zdravotnická organizace (WHO) jako koordinační autorita v mezinárodním veřejném zdraví předkládá názor, že je třeba se zamyslet nad tím, že si na světě nejsme všichni rovni a současná pandemie COVID-19 tento názor potvrzuje. Jsou lidé, kteří žijí ve zdravém životním prostředí, jsou zdravější, mají dobrý přístup ke zdravotní péči.

Záleží hodně na tom, kde se člověk narodí, roste, pracuje, stárne. To může ovlivnit jeho celkové žití, sociální statut, prospívání, životní styl nebo přístup ke kvalitní zdravotní péči.

Proto se nejen dnes, 7. dubna zamýšlejme nad našim zdravím. Co můžeme pro jeho zlepšení a udržení učinit?

Může to být půlhodina aktivního pohybu denně, pravidelné stravování, zařazení do jídelníčku více ryb, zeleniny a ovoce, zlepšení pitného režimu. Nezapomínat na duševní pohodu, na dostatek spánku. Vhodné je omezení konzumace alkoholu, nekouřit žádnou formu tabáku. Nezapomínat na preventivní prohlídky - u praktického lékaře, stomatologa, gynekologa nebo urologa.



Zdroj: <https://pixabay.com/cs/>

Světový den zdraví by nám měl připomenout, že zdraví je to nejcennější, co v životě máme.

Zdroj:

Naureus.cz. Blog Naureus. 7. duben : Světový den zdraví 2021. [online]. © 2021. [Cit. 7. 4. 2021].

Dostupné z: <https://www.naureus.cz/blog/detail/7-duben-svetovy-den-zdravi-2021>

Who.int.Campaigns. World Health Day. World Health Day 2021. [online]. © 2021. [Cit. 7. 4. 2021].

Dostupné z: <https://www.who.int/campaigns/world-health-day/2021>

Obrázky: <https://pixabay.com/cs/>

Ve Zlíně, dne 7. 4. 2021

Zpracovala: Bc. Lenka Doleželová