## Сценарий литературной гостиной к Всемирному дня здоровья

Участники

Ведущий, зрители (взрослые и дети)

Цель

Познакомиться с историей возникновения праздника

Задачи

Популяризация здорового образа жизни, спортивное воспитание, приятное и познавательное времяпрепровождение.

Материалы

Зал украшен картинками с различными видами спорта.

Оборудование

Проектор, экран, ноутбук.

Примерное время

1.5 – 2 часа

Мероприятие проводится в помещении.Понадобится приятная музыка для начала и окончания мероприятия, приятная фоновая музыка.

**Ход мероприятия**

(Играет приятная музыка, зрители входят в зал.)

**Ведущий:** Здравствуйте дорогие друзья, сегодня мы празднуем замечательную дату – Всемирный день здоровья.

Слайд 1.

**Ведущий:** Всемирный день здоровья позволяет вспомнить о важности душевного и физического здоровья, а также необходимости его своевременной профилактики

Всемирный день здоровья отмечается **7 апреля**. Это важный праздник для каждого, кто заботится о своем благополучии, здоровом теле и крепком духе.

История праздника

Тема здоровья уже многие века затрагивает умы человечества. С каждым десятилетием продолжительность жизни человека увеличивается — все благодаря постоянному развитию, совершенствованию медицины и регулярных открытий в этой области. Еще несколько десятков лет назад люди умирали от болезней, которые сейчас успешно лечатся и не вызывают панического страха и растерянности. Однако существует немало пробелов и нерешенных проблем в области медицины, которые требуют ежедневной проработки.

Рассматривая этот вопрос с глобальной точки зрения, постоянно ухудшающаяся ситуация с экологией, нестабильной экономикой, отсутствием доступной медицины в некоторых странах не способствует качественной и здоровой жизни. Для решения этих вопросов была создана Всемирная организация здравоохранения, в обязанности которой входит разработка научных программ и исследований, создание стандартов и контроль в их всеобщем соблюдении, оценка ситуации в области здравоохранения и принятие мер для ее улучшения.

Слайд 2.

**Ведущий:** ВОЗ сотрудничает со многими странами и правительствами в осуществлении национальных стратегий и соблюдении коллективных обязательств. Они консультируют министерства здравоохранения разных государств, содействуют расширению возможностей по профилактике, лечению и помощи во всех сферах здравоохранения.

Датой появления ВОЗ считается 7 апреля 1948 года, когда был подписан устав организации. А начиная с 1950 года в эту же дату появился Всемирный день здоровья, позволяющий ежегодно поднимать вопросы, которые затрагивают все человечество и непосредственно влияют на нашу жизнь. Это наше здоровье и долголетие.

**Слайд 3.**

**Ведущий: Традиции праздника**

Всемирный день здоровья сопровождается массовыми мероприятиями, конференциями и флешмобами.

В этот день проводятся бесплатные консультации основных специалистов. Здесь можно измерить давление, проверить уровень сахара в крови, получить важную информацию о том, как не допустить появления и развития многих заболеваний, о необходимости ежегодного медобследования в целях раннего выявления проблем со здоровьем.

С каждым годом все больший отклик получают мобильные медицинские центры, где можно также послушать полезную информацию, пройти обследование, получить необходимые рекомендации.

Ежегодно всемирный день здоровья проходит под определенным лозунгом и имеет четкую тематику. Затрагивается та тема, которая является самой проблемной, требующей вмешательства и контроля в данный момент.

Слайд 4.

**Ведущий: Рекомендации ВОЗ**

Основной и самой важной составляющей здоровья ВОЗ назвал постоянную физическую активность. Причем не стоит путать ее с физическими упражнениями, которые являются только одним из пунктов в данном направлении.

Под физической активностью понимается какое-либо телодвижение, требующее сокращения мышц и затрат энергии.

Недостаточная физическая активность — одна из причин многих неинфекционных заболеваний, таких как рак, диабет, болезни сердца. Это четвертая по значимости причина глобальной смертности населения.

Физическая активность включает в себя любой вид движения, будь то ходьба, танцы, игры, спорт. Не зря говорят: «движение – это жизнь».

С этим немаловажным пунктом также связано питание. Ведь в настоящее время процент ожирения среди людей как детского, так и зрелого возраста крайне велик, что также сказывается на качестве здоровья.

В отношении питания рекомендации ВОЗ следующие.

Поддерживать надлежащий энергообмен и здоровый вес.

Перейти от потребления насыщенных жиров к ненасыщенным (рыба, семена льна, орехи, кунжутное и льняное масло и т.д.).

Исключить из питания трансжирные кислоты.

Увеличить процент потребления фруктов и овощей, бобовых, орехов и цельнозерновых продуктов.

Слайд 5.

Ограничить потребление сахара и соли. А также обеспечить йодирование соли.

Таким образом соблюдение рекомендаций ВОЗ, регулярное прохождение медицинского обследования, наличие физической активности и полноценного сна позволит прожить долгую и здоровую жизнь.

**Всемирный день здоровья** (World Health Day) отмечается ежегодно 7 апреля в день создания в 1948 году Всемирной организации здравоохранения (World Health Organization, WHO). За время, прошедшее с того исторического момента, членами Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) стали 194 государства мира.

Ежегодное проведение Дня здоровья вошло в традицию с 1950 года. Информационно-просветительские мероприятия Дня проводятся для того, чтобы люди могли понять, как много значит здоровье в их жизни. А здравоохранительные организации призваны решить вопрос, что им нужно сделать, чтобы здоровье людей во всем мире стало лучше.

Каждый год Всемирный день здоровья посвящается глобальным проблемам, стоящим перед здравоохранением планеты, и проходит под разными девизами: «В безопасности твоей крови – спасение жизни многих», «Активность – путь к долголетию», «Беременность – особое событие в жизни. Сделаем его безопасным», «Защитим здоровье от изменений климата», «1000 городов – 1000 жизней», «Урбанизация и здоровье», «Устойчивость к противомикробным препаратам и её глобальное распространение», «Хорошее здоровье прибавляет жизни к годам», «Высокое артериальное давление», «Маленький укус – источник большой опасности», «Безопасность пищевых продуктов», «Победим диабет!», «Депрессия: давай поговорим», «Здоровье для всех», «Всеобщий охват услугами здравоохранения», «Поддержим работников сестринских и акушерских служб!» и др.

Слайд 6.

**Ведущий:** В 2021 году День был посвящен теме борьбы с распространением коронавирусной инфекции, и девизом Дня стали слова «Построим более справедливый, более здоровый мир».

Во Всемирный день здоровья 2022 года, на фоне продолжающейся пандемии, планетарного экологического кризиса, натиска таких заболеваний, как рак, астма и болезни сердца, ВОЗ решила обратить внимание мирового сообщества на срочные действия, необходимые для защиты здоровья человека и планеты, и укрепить движение за создание общества, ориентированного на благополучие человека. Девиз Дня – «Наша планета, наше здоровье».

Согласно оценкам ВОЗ, предотвратимые причины экологического характера ежегодно уносят жизни 13 миллионов человек в мире. К ним относятся и климатический кризис – самая большая угроза здоровью человека, который является также кризисом в области здравоохранения. В результате сжигания ископаемых видов топлива более 90% людей дышат вредным для здоровья воздухом. С повышением глобальных температур все быстрее и дальше распространяются болезни, передающиеся комарами. Экстремальные погодные явления, деградация земель и дефицит воды приводят к вынужденному перемещению и людей и ухудшению их здоровья. Загрязняющие вещества и пластик проникают в самые глубины мирового океана, на склоны высочайших гор, а также в системы производства пищевых продуктов. Производство вредных для здоровья продуктов питания и напитков с высокой степенью переработки, на долю которого приходится треть выбрасываемых в атмосферу парниковых газов во всем мире, приводит к массовому заболеванию ожирением, вызывает рост числа онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний.

Слайд 7.

**Ведущий:** Каждый год Всемирный день здоровья посвящается глобальным проблемам, стоящим перед здравоохранением планеты (Фото: Onur ERSIN, Shutterstock)

Всемирный день здоровья представляет для всех стран мира хорошую возможность приложить сконцентрированные усилия для решения ключевых вопросов общественного здравоохранения. А эксперты ВОЗ также обращают внимание на дефицит медицинских кадров в мировом масштабе, который составляет 2,5 миллиона врачей, 9 миллионов медсестер и акушерок и 6 миллионов работников других медицинских специальностей. Проблема стоит наиболее остро в бедных странах, но и в развитых экономиках медицинские кадры слишком часто сконцентрированы в городах, из-за чего снижается качество помощи в сельских и удаленных районах.

Во Всемирный день здоровья ВОЗ призывает привлечь все сектора государственной власти к принятию мер по устранению глубинных причин неравенства и наращивать объем ресурсов, вкладываемых в развитие первичной медико-санитарной помощи. Кампания по случаю Дня также может стать для министров здравоохранения и других представителей власти поводом взять на себя обязательство принять меры для устранения пробелов в обеспечении всеобщего охвата услугами здравоохранения в своих странах, а также подвести итоги уже проделанной работы.

**Всемирный день здоровья – это глобальная кампания**, которая направлена на привлечение внимания каждого жителя нашей планеты к проблемам здоровья и здравоохранения, с целью проведения совместных действий для защиты здоровья и благополучия людей.

**Ведущий:** Наш праздник подошел к концу. Не забывайте про активность! Движение – это жизнь! Если вы будете грамотно сочетать физическую активность с умственным трудом в вашей жизни будет царить гармония! Долгих лет жизни и здоровья вам! Всего вам самого доброго!