



7 СӘУІР – ДҮНИЕЖҮЗІЛІК ДЕНСАУЛЫҚ КҮНІ!



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
ПРЕЗИДЕНТІНІҢ ІС БАСҚАРМАСЫ
МЕДИЦИНАЛЫҚ ОРТАЛЫҒЫНЫҢ
АУРУХАНАСЫ

www.bmcudp.kz
Call Center: +7(7172) 70 80 90

«БАРШАҒА ДЕНСАУЛЫҚ!»

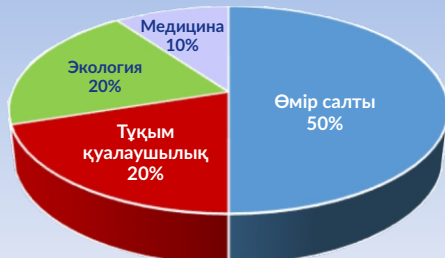
Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы құрылған күнге орай 1950 жылдан бері жыл сайын 7 сәуір - Дүниежүзілік денсаулық күні ретінде аталып өтеді.

Дүниежүзілік денсаулық күні – жер бетінің әр тұрғынының назарын денсаулық пен денсаулық сақтау мәселелеріне аударуға бағытталған жаһандық науқан.

2023 жылы ДДҰ құрылғанына 75 жыл толады және Дүниежүзілік денсаулық күні «Баршаға денсаулық!» ұранымен өтеді, бұл соғыс пен қақтығыссыз бейбіт және тұрақты әлемде әр адам дені сау болып, жайлы өмір сүруін білдіреді.

ДДҰ жарғысы бойынша «ДЕНСАУЛЫҚ» - бұл аурудың немесе физикалық кемістіктің болмауы ғана емес, толық физикалық, психикалық және әлеуметтік салауаттылық.

Денсаулықты
құрайтын факторлар (ДДҰ)



Халық денсаулығының деңгейі 8-10% жағдайда денсаулық сақтау мен медициналық көмек деңгейіне ғана тәуелді.

Көбінесе (50%) денсаулығымыз біздің өмір салтымызбен тығыз байланысты. Өмір салты мен денсаулық арасындағы өзара байланыс «Салауатты өмір салты» ұғымында көрінеді.

Салауатты өмір салты - денсаулықты сақтау және нығайтуға бағытталған адамның өмір салты:



дұрыс тамақтану



күйзеліске төзімділікті дамыту
/ психикалық денсаулық



физикалық белсенділік



дұрыс ұйықтау



теmekіден бас тарту,
алкогольді асыра пайдаланбау



коммуникативтік дағдылар

Бұл мінез-құлық түрлерін өзгертуге болатынын түсіну маңызды!

ДЕНСАУЛЫҚ – ӘРБІР АДАМ ҮШІН БАСТЫ ҚҰНДЫЛЫҚ!
ДЕНІ САУДЫҢ – ЖАНЫ САУ!

ДҰРЫС ТАМАҚТАНУ ЖӘНЕ ФИЗИКАЛЫҚ БЕЛСЕНДІ БОЛУ – ӨМІР САЛТЫ!



7 АПРЕЛЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ!



БОЛЬНИЦА
МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА
УПРАВЛЕНИЯ ДЕЛАМИ ПРЕЗИДЕНТА
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

www.bmcudp.kz
Call Center: +7(7172) 70 80 90

«ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ВСЕХ!»

В честь основания Всемирной организации здравоохранения начиная с 1950 года, каждый год 7 апреля отмечается как Всемирный день здоровья.

Всемирный день здоровья – это глобальная кампания, которая направлена на привлечение внимания каждого жителя нашей планеты к проблемам здоровья и здравоохранения.

В 2023 году исполняется 75 лет со дня основания ВОЗ и Всемирный день здоровья отмечается под девизом «Здоровье для всех!», что означает крепкое здоровье и полноценная жизнь каждого человека в процветающем и устойчивом мире без войн и конфликтов.

«ЗДОРОВЬЕ» по уставу ВОЗ является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Факторы, формирующие здоровье (ВОЗ)



Уровень состояния здоровья людей зависит от уровня здравоохранения и медицинского обслуживания только на 8 – 10%.

В наибольшей степени (в 50%) здоровье зависит от нашего образа жизни. Наиболее полная взаимосвязь между образом жизни и здоровьем отражается в понятии «Здоровый образ жизни».

Здоровый образ жизни - это образ жизни человека, направленный на сохранение и укрепление здоровья:



здоровое питание



развитие стрессоустойчивости
/ ментальное здоровье



физическая активность



здоровый сон



отказ от табака и
злоупотребления алкоголем



коммуникативные навыки

Важно понимать, что эти формы поведения поддаются изменению!

ЗДОРОВЬЕ – КЛЮЧЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ДЛЯ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА!

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – ПРЕСТИЖНО!

ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО И БЫТЬ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМ – СТИЛЬ ЖИЗНИ!