7. АПРИЛ

СВЕТСКИ ДАН ЗДРАВЉА

Тодић Андреа 7 2

Светски дан здравља се обележава 7. априла.

То је дан када је основана Светска здравствена организација (СЗО).

Сваке године СЗО бира кључни здравствени проблем и охрабрује људе свих узраста да организују разне догађаје ради доброг здравља.

На тај начин се здравље унапређује.

СВЕТСКИ ДАН ЗДРАВЉА је прилика да се бар једном годишње становништво подсети на значај здравих стилова живота и превенцију фактора ризика за настанак најчешћих поремећаја здравља.

Да се подсетимо шта су то здрави стилови живота:

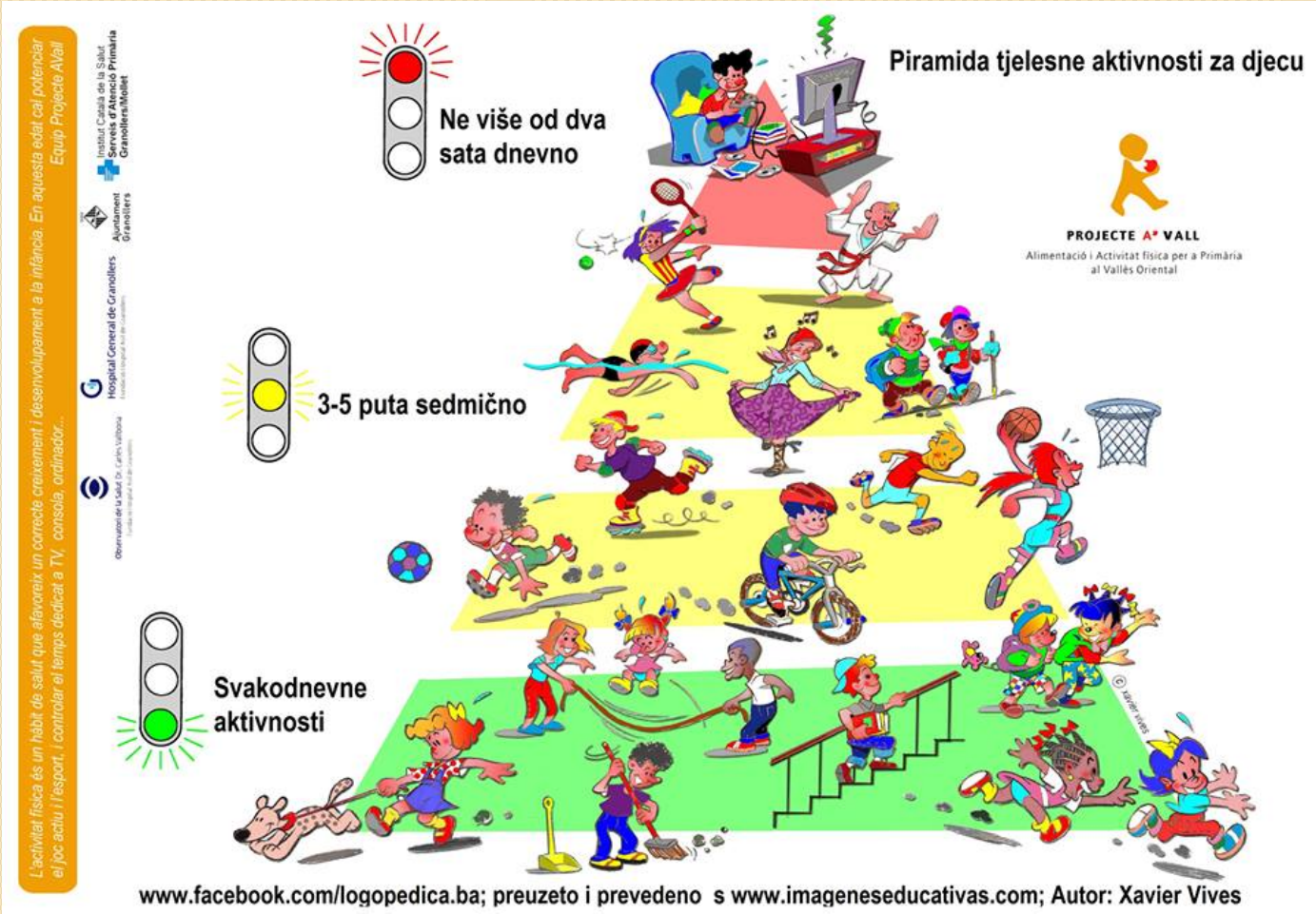
ЗДРАВА ИСХРАНА
=
ПРАВИЛНА ИСХРАНА

ПИРАМИДА ИСХРАНЕ

ПРАВИЛНА ИСХРАНА

ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ

ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ
=
ДОБРО ЗДРАВЉЕ



www.facebook.com/logopedica.ba; preuzeto i prevedeno s www.imageneseducativas.com; Autor: Xavier Vives

ЛИЧНА ХИГИЈЕНА, ЈЕР

ЧИСТОЋА ЈЕ ПОЛА ЗДРАВЉА

ХИГИЈЕНА СНА И ОДМОРА

МИНИМУМ 8 САТИ СНА

А најчешћи фактори ризика, који могу да поремете здравље су:

ПУШЕНЬЕ

НЕПРАВИЛНА ИСХРАНА

НЕДОВОЉНА ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ

ПРЕКОМЕРНА КОНЗУМАЦИЈА АЛКОХОЛА

ЗЛОУПОТРЕБА ПСИХОАКТИВНИХ СУПСТАНЦИ (ПАС)

И ДРУГЕ БОЛЕСТИ ЗАВИСНОСТИ……

ОНО ШТО МИ МОЖЕМО ДА УРАДИМО, КАКО БИ ПОДСЕТИЛИ ЉУДЕ НА ЗНАЧАЈ ДОБРОГ ЗДРАВЉА, ЈЕ ДА ОРГАНИЗУЈЕМО:

ПРЕДАВАЊА

ТРИБИНЕ, на актуелну тему..

СПОРТСКЕ ДОГАЂАЈЕ

БАЗАРЕ ЗДРАВЉА……..

ЧОВЕК ЈЕ НАЈСРЕЋНИЈИ КАДА ЈЕ ЗДРАВ