

7 апреля в библиотеке КРИППО прошел День информации

«Быть здоровым – хорошо!»



Солнце, воздух и вода —
Наши лучшие друзья.
С ними будем мы дружить,
Чтоб здоровыми нам быть.

Всемирный день здоровья ежегодно отмечается 7 апреля. Всемирная организация здоровья (ВОЗ) объявила о проведении годовой кампании **"Депрессия: давай поговорим"** и сделала темой **Всемирного дня здоровья 2017 года** борьбу с депрессией.

В ВОЗ считают, что данный шаг поможет развеять негативные стереотипы, связанные с этим заболеванием, и подтолкнуть большее число людей к тому, чтобы обратиться за помощью.

Депрессия — распространённое психическое расстройство, от которого страдают люди всех возрастных и социальных групп во всех странах мира. Она причиняет психические страдания, негативно отражается на способности человека выполнять даже самые простые повседневные задачи и иногда может иметь катастрофические последствия для взаимоотношений человека с близкими и друзьями. В крайних случаях депрессия может стать причиной самоубийства.

Специалисты Всемирной организации здравоохранения подчёркивают, что депрессию можно предотвращать и лечить. Во Всемирный день охраны психического здоровья, который состоялся 10 октября, ВОЗ объявила о проведении годовой кампании "Депрессия: давай поговорим" и назначила депрессию темой Всемирного дня здоровья, который ежегодно отмечается 7 апреля в день основания ВОЗ.

В организации подчёркивают, что более глубокое понимание того, чем является депрессия и как её можно предотвратить или излечить, поможет развеять стереотипы, связанные с этим заболеванием, и призывают людей со всего мира присоединиться к кампании. В её центре — вопрос о большом значении обсуждения большим проблемы как неотъемлемого условия выздоровления.



Библиотекой института был подготовлен материал, который поднимает настроение, вселяет оптимизм.

Для наших читателей были представлены:

- Книжно-иллюстративная выставка «Учитесь здоровствовать!» (с рубриками: путь к гармонии; рациональное питание; растения-целители);



- Тематический экскурс 2017 года «Депрессия: давай поговорим»;
- Умный плакат «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!»;



- Юмористическая выкладка «Рецепты молодости»;
- Кроссворды о здоровье;
- Загадки о спорте;
- Рецепты от повара «Витаминчика».



Здоровье – это ценность и богатство,
 Здоровьем людям надо дорожить!
 Есть правильно и спортом заниматься,
 И закалятся, и с зарядкою дружить.
 Чтобы любая хворь не подступила,
 Чтоб билось ровно сердце, как мотор,
 Не нужно ни курить, ни пить, ни злиться,
 Улыбкой победить любой укор.
 Здоровый образ жизни – это сила!
 Ведь без здоровья в жизни никуда.
 Давайте вместе будем сильны и красивы
 Тогда года нам будут не беда!

