

ZDRAVÝ ŽIVOT PRO KAŽDÉHO

 **CÍLE**
UDRŽITELNÉHO
ROZVOJE

3 ZDRAVÍ
A KVALITNÍ ŽIVOT



Od malička chodíš na pravidelné prohlídky k lékaři, jsi očkován/a proti vážným nemocem a pokud onemocníš nebo potřebuješ pomoci – lékař, nemocnice nebo záchranka jsou na dosah a připraveni pomoci téměř okamžitě.

Dostupná zdravotní péče by měla být pro všechny, ale ve světě to není samozřejmé. **Nejohroženější jsou matky při porodu a malé děti.**

KAŽDÝCH ŠEST VTEŘIN
ZEMŘE NA SVĚTĚ
JEDNO DÍTĚ.



Zdraví je
základním
předpokladem
kvalitního
života.

PŘÍKLADY DOBRÉ PRAXE



Finsko: Podpora duševního zdraví ve školách

Finsko dlouhodobě pracuje na tom, aby školy byly místem, kde se děti cítí bezpečně a kde se aktivně podporuje duševní pohoda. Programy zaměřené na **prevenci stresu, posilování vztahů, práci s emocemi a dostupnost školních psychologů** pomáhají snižovat úzkosti i riziko šikany, kterou například v Česku zažije až 1/5 dětí.



Česko: Nevypuště duši a pečuj o ni

Nevypuště duši usiluje o to, aby se o duševní zdraví mluvilo otevřeně a nikdo se nebál říct si o pomoc. Na jejich stránkách najdete např. **materiály pro duši, ale i skutečné příběhy lidí**, kteří bojovali nebo bojují s duševním onemocněním.



Praha: Zdravé město je to, kde se dobře žije

Praha dlouhodobě rozvíjí program „Zdravé město“, **podporuje prevenci nemocí a zdravý životní styl.**

Patří sem:

- » veřejné sportovní akce,
- » projekty na podporu psychického zdraví,
- » komunitní centra,
- » osvětové kampaně zaměřené na prevenci kouření a závislosti.

JAK TO SOUVISÍ S NAŠIMI ŽIVOTY?

Mezi témata, která se řeší v Česku, patří například **civilizační choroby** (obezita, cukrovka, srdeční onemocnění), **duševní zdraví a závislosti**, ale také **zdravé životní prostředí**.

Ke zdravému životu přispívají zdánlivé drobnosti:

- » dostatek pohybu,
- » zdravá strava,
- » hygiena,
- » pravidelné prohlídky u lékaře,
- » schopnost říct si o pomoc v náročných situacích.



CO MŮŽEŠ
UDĚLAT
TY?

VÝZKUMNÁ VÝZVA!

- » Jak jsou na tom se zdravým životním stylem tví vrstevníci?
- » Co jim v péči o zdraví chybí? Uskutečni dotazníkové šetření ve své třídě nebo škole.
- » Shromáždí tipy na sportovní či relaxační aktivity ve svém okolí.

AKČNÍ VÝZVA!

- » Navrhni a uskutečni aktivitu, která bude podporovat tvé zdraví.
- » Začít můžeš tím duševním, například sepsat 10 tipů pro hezčí den.
- » Pokračovat fyzickým, například sportovní výzvou na 1 měsíc.

