

## VSE KAR ZANIMA NAJSTNIKE

RAZŠIRJENI PROGRAM – RAP  
3. teden (6. 4. 2020 – 10. 4. 2020)



V tem tednu obeležujemo svetovni dan zdravja, zato se bomo zdravju posvetili tudi mi. Ponovno se veselim tudi vaših povratnih informacij.

Poskrbite za svoje zdravje in lep pozdrav!  
Ana Amon

### **Svetovni dan zdravja (7. april 2020)**

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) je v počastitev 200-letnice rojstva Florence Nightingale, utemeljiteljice sodobne zdravstvene nege, leto 2020 razglasila za mednarodno leto medicinskih sester in babic. Letošnja tema Svetovnega dneva zdravja je zato namenjena podpori medicinskim sestram, zdravstvenim tehnikom in bobicam pri njihovem delu. Skrb za zdravje nas večina najprej poveže z različnimi profili zdravnikov, vendar zelo velik delež te skrbi nosijo njihovi nepogrešljivimi sodelavci: medicinske sestre, zdravstveni tehniki in babice.

(Vir: NIJZ)

## SVETOVNI DAN ZDRAVJA 2020

Podpirajmo zdravstvene  
delavce



skrbijo za zdravje celotne populacije



izkažite jim spoštovanje



v času epidemije COVID-19 sledite  
njihovim navodilom in priporočilom



ostanite doma in podprite njihovo  
delo

Več o letošnjem svetovnem dnevu zdravja si lahko preberete na spletni strani <https://www.nijz.si/sl/7-april-2020-svetovni-dan-zdravja>.

## **Zdravje - kaj lahko naredimo sami?**

Za svoje zdravje je v veliki meri odgovoren vsak posameznik sam. Ob tem bi vas spomnila, da je duševno zdravje prav tako pomembno kot telesno zdravje!

Obstaja veliko nasvetov, kako lahko prispevamo k svojemu zdravju (telesnemu in duševnemu) - spodaj je naštetih le nekaj ključnih. Prepričana sem, da jih veliko že poznate.



Sprejemamo sami sebe.



Družimo se z ljudmi, ki dobro vplivajo na naše počutje.



Prehranjujemo se zdravo.



Govorimo o svojih čustvih.



Smo telesno aktivni.



Ohranjamo stike z ljudmi, ki nam veliko pomenijo.



Vzamemo si čas za počitek.



Skrbimo za druge.



Počnemo stvari, ki nas veselijo.



Prosimo za pomoč, če jo potrebujemo.

### **Aktivnost**

Razmislite, kaj ste v tem tednu naredili za svoje zdravje. Preko eAsistenta ali e-pošte ([ana.amon@os-iskvarce.si](mailto:ana.amon@os-iskvarce.si)) mi pošljite svoje odgovore. Lahko mi jih napišete, pošljete slike, risbe - bodite izvirni!

