**Sağlık Haftası örnek konuşma metni**

**Sevgili Arkadaşlar!**  
Birleşmiş Milletler Örgütü, 7-13 Nisan tarihleri arasını Sağlık Haftası olarak kabul etmiştir. Hafta boyunca sağlık ve ilk yardım bilgisi verilir, insanların sağlıklı yaşama bilincine ulaşması için çeşitli etkinlikler yapılır. Beden sağlığı, beslenme, sağlığın önemi ve sağlıklı yaşama kuralları konularında geniş halk kitleleri bilgilendirilir.  
Tıp bilimi sadece hasta insanları iyileştirmeye çalışmaz, hasta olmadan yaşamak için neler yapılması gerektiğini de araştırır.sağlıklı yaşayabilmek için, temizliğe önem vermeliyiz. Bedenimizin, kullandığımız eşyaların ve yaşadığımız yerin temiz olması önemlidir. Sağlığın en büyük düşmanı, hastalık yapan mikroplardır.kirli ve pis ortamlarda daha çabuk üreyip çoğalan mikroplar, soluduğumuz hava ile, ya da yediğimiz yiyecek ve içeceklerle vücudumuza girerler. Sağlıklı yaşayabilmek için düzenli uyumalı ve vücudumuzun ihtiyaç duyduğu besinleri almalıyız. Alkollü içki ve sigara sağlığımız için zararlıdır. Mevsim özelliklerine göre giyinmeli, terli iken su içmemeliyiz. Havasız ve güneş girmeyen yerlerde bulunmamalı ve spor yapmalıyız. Bir sağlık sorunumuz olduğunda hemen doktora gitmeli, verilen ilaçları doktorun tavsiyesine göre almalıyız. Bilinçsizce ilaç tüketimi de sağlığı bozar. Mutlu ve stresten uzak bir ömür, hastalık riskini önemli bir ölçüde azaltır.  
Kendi sağlığımızı koruduğumuz gibi, çevre sağlığına da önem vermeliyiz. Yerlere tükürmemeli ve çöp atmamalıyız.zararlı sinek ve mikropların üremesini kolaylaştıracak ortamlar oluşturmamalıyız.  
Hepinize sağlıklı ve mutlu bir ömür dilerim!..