

**7 апреля - Всемирный день здоровья**

7 апреля ежегодно отмечается Всемирный день здоровья. Эту дату выбрали в честь дня создания в 1948 году Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Ежегодное проведение Дня здоровья стало традицией с 1950 года.

Здоровье — высшая ценность жизни. С ним ничто не может сравниться — ни богатство, ни положение в обществе, ни известность.

Всемирный день здоровья ежегодно поднимает вопросы, которые затрагивают всё человечество и непосредственно влияют на нашу жизнь, для повышения интереса людей к своему здоровью и долголетию.

*Тема Всемирного дня здоровья 2024 года — «Мое здоровье — мое право».*

 Цель выбранной темы содействовать утверждению права каждого человека в качественном медицинском обслуживании, просвещении и получении достоверной, научно обоснованной информации об охране своего здоровья, где бы человек не находился, а также в достойных условиях труда, качественном жилье, питании и благоприятной экологической обстановке.

 Задача государства — растить здоровых детей и продлевать жизнь своих граждан.

  Право на здоровье является одним из основных прав каждого человека. Здоровье — это не просто отсутствие физических дефектов и заболеваний, но и совокупность социального, физического и душевного благополучия каждого человека. Здоровье человека и общества в целом зависит от множества социальных, природных и биологических факторов и определяется на 20% средой обитания, на 20% наследственностью, на 50 % определяется образом жизни, и только 10% зависит от системы здравоохранения.

*Здоровье — это главная ценность в жизни, поддерживать которое можно соблюдая здоровый образ жизни*.

 Человек должен беречь свое здоровье смолоду. Здоровье позволяет реализовать полностью свой интеллектуальный, физический, репродуктивный и нравственно-духовный потенциал. Здоровье каждого человека формирует здоровую сильную нацию.

 Здоровье человека, в первую очередь, зависит от него самого. Своевременная профилактика, здоровый образ жизни, ответственное отношение к себе и окружающим, выбор товаров и услуг, не наносящих вреда здоровью и окружающей среде — необходимые условия сохранения здоровья, предотвращения многих заболеваний и долголетия.

  Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней, сохранение, улучшение и укрепление здоровья.

Человек должен сам занимать активную жизненную позицию — придерживаться рационального режима дня, сбалансированно питаться, соблюдать соответствующую двигательную активность, регулярно выполнять закаливающие процедуры, избавляться от вредных привычек.

**Основная и важная составляющая здоровья — это постоянная физическая активность.**Пешие прогулки на свежем воздухе, катание на велосипеде, подвижные игры пойдут на пользу людям разных возрастов. Непутайте ее с физическими упражнениями. Гимнастика, фитнес или легкая пробежка принесут неоспоримую пользу, даже если заниматься всего 15-20 минут в день.

 Главное — система! Здоровье нам необходимо каждый день, а не только по праздникам. Поэтому важен системный и регулярный подход.

На наше здоровье также оказывает огромное влияние **оптимальное соотношение труда и отдыха (режим), а также полноценного сна.** Правильно организуйте чередование этих трех компонентов. Очень многие пренебрегают этим правилом, что ведет к переутомлению, раздражительности, снижению защитных функций организма. Особенно важен нормальный сон. У людей может быть разная потребность в его количестве. Рекомендуют спать не менее 8 часов в сутки, укладываться примерно в одни и те же часы, проветривать комнату перед сном и не ложиться спать сразу после ужина.

**Правильно питайтесь.** Старайтесь употреблять больше овощей и фруктов, цельнозерновых круп, нежирные сорта мяса, сухофрукты, орехи. Ограничивайте себя в потреблении соли, сахара, жирных сортов мяса. Готовьте на пару, тушите, запекайте продукты при приготовлении. Не переедайте, употребляйте продукты, содержащие витамины и микроэлементы согласно возрастным потребностям.

**Откажитесь от вредных привычек.**Курение (в том числе вейпинг, кальян) и злоупотребление алкоголем не несут ничего положительного для организма.

**Берегите себя от психоэмоциональных нагрузок и избегайте стрессов.**Занимайтесь деятельностью, приносящую радость и душевное удовлетворение. Это замедлить возрастные процессы, поддержит активность и хорошее настроение.

Наше здоровье бесценно! Его не купишь ни за какие деньги. Приложите все силы для работы над собой, открывайте интересные возможности здоровой жизни!