

## **7 апреля 2023 года - Всемирный день здоровья**

Согласно многолетней традиции Всемирный день здоровья отмечается ежегодно, начиная с 1950 года. Дата 7 апреля выбрана не случайно, именно в этот день в 1948 году была создана Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ).

Седьмого апреля 2023 года Всемирная организация здравоохранения отметит свое 75-летие. Этот день отмечается под лозунгом «Здоровье для всех».

День здоровья призван напомнить людям насколько важно в жизни поддерживать свое здоровье, привлечь внимание к проблемам здравоохранения и необходимости профилактики заболеваний, а также пропаганды здорового образа жизни.

Остаются актуальными проблемы правильного питания, ранней диагностики, ежегодного медицинского обследования, и в этот день важно дать информацию населению, ответить на вопросы, помочь человеку в выборе направления действия.

Согласно Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов».

На здоровье человека существенно влияет ряд факторов: уровень развития здравоохранения, наследственность, состояние окружающей среды, и образ жизни человека.

Здоровый образ жизни, по определению ВОЗ, представляет собой «оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды». Причем, именно образ жизни играет наибольшую роль в сохранении и укреплении здоровья человека, независимо от его возраста и пола.

Основными компонентами здорового образа жизни являются:

- Личная гигиена;
- Двигательная активность;
- Рациональное питание;
- Закаливание организма;
- Оптимальный режим труда и отдыха;
- Отказ от вредных привычек.

Необходимо регулярно заниматься физическими упражнениями. Достаточно делать зарядку по утрам в течение 15 минут, и можно уже получить заряд бодрости на весь день. Полезно заниматься бегом, спортивной ходьбой, плаванием, танцами, чтобы держать своё тело в тонусе, сохранять оптимальный вес, тренировать сердечно-сосудистую систему.

Питание играет одну из главных ролей в жизнедеятельности человека. Продукты, употребляемые в пищу, должны быть разнообразными: в рацион должны входить продукты животного и растительного происхождения. Пищевой рацион должен быть сбалансированным по количеству белков, жиров и углеводов. Количество калорий соответствовать энергетическим затратам организма.

Нужно есть небольшими порциями и желательно 5-6 раз в день, что поддерживает хорошее самочувствие в течение дня и держит массу тела в норме.

Оптимальный режим труда и отдыха должен предусматривать достаточное время для трудовой деятельности, отдыха, приёма пищи и для сна (7-8 часов).

Немаловажным компонентом здорового образа жизни является отказ от вредных привычек, так как они особенно опасны для будущего поколения.

Принципы здорового образа жизни может выполнять каждый человек.

***Соблюдайте эти основные правила здорового образа жизни  
и Вы сохраните свое здоровье!***