



Всемирный День здоровья 2022

День здоровья начинает свою историю с 7 апреля 1950 года – в третий день рождения Всемирной организации здравоохранения. **Всемирный день здоровья** – праздник, посвящённый заботе о своём здоровье и профилактике различных заболеваний, праздник для всех людей, которым небезразлично своё здоровье. Ежегодно празднование Всемирного дня здоровья посвящается наиболее значимым проблемам человечества, и каждый раз проходит со своей особой тематикой. В 2022 году это - «**Наша планета, наше здоровье**».

Здоровье, по определению ВОЗ, это не просто отсутствие болезней. Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

Здоровье человека и общества в целом определяется на 20% средой обитания, на 50% — образом жизни, и только 10% его зависит от системы здравоохранения.

Во Всемирный день здоровья 2022 г., на фоне продолжающейся пандемии, планетарного экологического кризиса, натиска таких заболеваний, как рак, астма и болезни сердца, ВОЗ намерена обратить внимание мирового сообщества на срочные действия, необходимые для **защиты здоровья человека и планеты, и укрепить движение за создание общества, ориентированного на благополучие человека.** Своевременная профилактика, здоровый образ жизни, ответственное отношение к себе и окружающим, выбор товаров и услуг, не наносящих вреда здоровью и окружающей среде, всё это — необходимые условия сохранения здоровья и долголетия, предотвращения заболеваний.

Здоровье человека в первую очередь зависит от него самого.

Так что же можно сделать для того, что бы оставаться здоровым как можно дольше:

- ✓ Как минимум раз в неделю добирайтесь до работы пешком или на велосипеде. Предпочитайте общественный транспорт. Ведите активный образ жизни, чаще двигайтесь. Танцы, йога, плавание, спортивная ходьба или просто прогулки по парку добавляют «баллов» в вашу «копилку» здоровья.
- ✓ Приобретайте свежие продукты у местных производителей и откажитесь от продуктов и напитков с высокой степенью переработки.



- ✓ Старайтесь правильно питаться. В рационе должно быть не менее 400 г овощей и фруктов в день, цельнозерновые крупы, мясо – его нежирные сорта, орехи, сухофрукты. Соль, сахар, жиры надо ограничивать. В качестве способа кулинарной обработки продуктов лучше выбрать приготовление на пару, тушение, запекание. Особенно важно ограничивать потребление соли – не более 5 г NaCl в день.



- ✓ Берегите себя от психоэмоциональных перегрузок и избегайте стрессовых ситуаций. Найдите занятие по душе не важно какое: рисование, пение, вышивание крестиком, разведение цветов – главное, что бы это

доставляло вам радость.

- ✓ Соблюдайте баланс труда и отдыха, уделяйте сну достаточное количество часов – не менее 7-8 – для полноценного восстановления организма.
- ✓ Табак убивает и загрязняет окружающую среду. Откажитесь от употребления табака.
- ✓ Откажитесь от вредных привычек, в первую очередь, от курения и от злоупотребления алкоголем;
- ✓ Покупайте меньше изделий из пластика, пользуйтесь пакетами для продуктов, пригодными для повторного использования. Убирайте пластик за собой, не бросайте мусор!
- ✓ Пользуйтесь услугами поставщика электроэнергии из возобновляемых источников; не нагревайте воздух в помещениях выше 21,5 °С; уходя из комнаты, выключайте свет.
- ✓ Сортируйте мусор (по возможности). Не загрязняйте окружающую среду.