

## 7 апреля - Всемирный день здоровья

7 апреля 1948 года была создана Всемирная организация здравоохранения, именно этот день принято считать Международным днем здоровья. Этот праздник появился спустя два года после основания организации и успешно существует уже много лет.



Здоровье, по определению ВОЗ, это не просто отсутствие болезней. Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия. По данным ВОЗ, здоровье человека определяется на 20% средой обитания, на 50% — образом жизни, и только 10% его зависит от системы здравоохранения.

**Тема дня 7 апреля 2021 года: Построим более справедливый, более здоровый мир.**

Пандемия COVID-19 ярко показала нам, что мир все еще полон неравенства. Во многих случаях возможность вести здоровую жизнь и доступность качественного медицинского обслуживания определяются тем, где человек родился, где живет и работает. По всему миру отдельные группы людей с трудом зарабатывают на жизнь, не имеют образования, ограничены в возможности трудоустройства. У многих нет доступа к комфортному жилью, чистой воде, услугам здравоохранения, имеются проблемы в отношении продовольственной безопасности.

ВОЗ призывает обеспечить всем людям доступ к качественным услугам здравоохранения, когда и где бы они в них ни нуждались, без риска обнищания в связи с получением таких услуг, и к мониторингу прогресса на пути к устранению неравенств в отношении здоровья на местном и национальном уровне

В первую очередь нужно понимать, что твое здоровье зависит от самого себя. **Чтобы оставаться здоровым как можно дольше рекомендуем:**

1. Вести активный образ жизни. Сидячая работа должна компенсироваться физическими нагрузками после трудового дня.
2. Правильно питаться. Есть меньше, но чаще. Регулярное, сбалансированное питание – залог физического и психического здоровья. В рационе должны быть овощи, фрукты, 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.
3. Следить за объемом потребляемой воды. Ее достаточное количество – минимум 1,5 л в день – способствует нормальному функционированию всех органов. Не переусердствуйте с крепким чаем и кофе. Ограничьте употребление алкоголя.
4. Беречь организм от психоэмоциональных перегрузок и избегать стрессогенных ситуаций. Правильно реагируйте на стрессовые ситуации. Вы не можете контролировать всё, что происходит в вашей жизни, однако вы способны выбирать то, как реагировать на это. Вы можете научиться видеть возможности там, где другие видят только неудачи. Всё зависит от вашего восприятия событий
5. Соблюдать баланс труда и отдыха, для полноценного восстановления организма уделять сну достаточное количество часов – не менее 7-8, дети и подростки 9-13 часов. Во сне восстанавливаются ресурсы организма, происходит накопление энергии для следующего дня;
6. Отказаться от вредных привычек. Избегайте зависимостей – пищевой, алкогольной, наркотической, никотиновой.

7. Общайтесь! Проводите время с родными и близкими. Внимание к близким людям, любовь и доверительные отношения в семье – залог благополучия всех ее членов;
8. Интересуйтесь, развивайтесь! Найдите хобби по вкусу – пойте, танцуйте, вяжите, плавайте, выращивайте зелень на подоконнике. Занимайтесь тем, от чего вы получаете неподдельное удовольствие;
9. Регулярные профилактические осмотры. Посещать врача и советоваться с ним о состоянии своего здоровья нужно обязательно. Лучшее лечение любого заболевания – это профилактика.