

7 АПРЕЛЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Ежегодно 7 апреля отмечается Всемирный день здоровья. Эту дату выбрали в честь дня создания в 1948 году Всемирной организации здравоохранения.

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 все человечество и непосредственно влияют на нашу жизнь, для повышения интереса людей к своему здоровью и долголетию.

Девиз дня здоровья 2026 года «Здоровое начало жизни – залог благополучного будущего».

В рамках этой кампании к правительствам стран и мировому сообществу в области здравоохранения будет обращен призыв активизировать усилия по ликвидации предотвратимой материнской и младенческой смертности и уделять приоритетное внимание здоровью и благополучию женщин в целом. ВОЗ и партнеры будут распространять полезную информацию по вопросам охраны здоровья во время беременности и родов, а также укрепления здоровья в послеродовой период.

Обеспечение выживания и процветания каждой женщины и каждого младенца — это задача решающего значения. К сожалению, на сегодняшний день оценкам, каждый год от причин, связанных с беременностью и родами, во всем мире умирает почти 300 000 женщин, более 2 миллионов младенцев гибнут в первый месяц жизни, и примерно 2 миллиона беременностей заканчиваются мертворождением.

Многие страны отстают от графика выполнения задач в области повышения показателей выживаемости матерей в период до 2030 года. Каждая третья страна не может достичь целевого показателя по сокращению смертности среди новорожденных.

Женщины и их семьи во всем мире нуждаются в высококачественной помощи, в физической и эмоциональной поддержке до, вовремя и после родов.

Необходимо прислушиваться к женщинам и оказывать поддержку семьям с детьми. К проблемам относятся не только осложнения беременности и родов, но и психические расстройства, неинфекционные заболевания и вопросы планирования семьи.

Здоровье матерей и новорожденных — это основа здоровья семьи и общества и залог благополучного будущего для всех нас.

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.

Задача государства - растить здоровых детей и продлевать жизнь своих граждан. Сегодня вопросам сохранения и укрепления здоровья людей в нашей стране уделяется особое внимание.

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

Человек должен беречь свое здоровье смолоду. Оно позволяет реализовать полностью свой интеллектуальный, физический, репродуктивный и нравственно-духовный потенциал. Здоровье каждого человека формирует здоровую сильную нацию. 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 — это 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. Не путайте 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. День здоровья призван вернуть интерес к активному образу жизни.

Важным компонентом здорового образа жизни является режим труда и отдыха, а также режим сна.

Правильно организуйте чередование этих трех компонентов. Очень многие пренебрегают этим правилом, что ведет к переутомлению, раздражительности, снижению защитных функций организма. Рекомендуется спать не менее 8 часов в сутки, ложиться примерно в одни и те же часы и проветривать комнату перед сном.

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 пищи. Не пере едайте, употребляйте продукты, содержащие витамины и микроэлементы согласно возрастным потребностям.

Откажитесь от вредных привычек.

Курение 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 замедлит возрастные процессы, поддержит активность и хорошее настроение.

Будьте медицински активны!

Своевременно посещайте врача, проходите профилактические медицинские осмотры, вакцинируйтесь.

Наше здоровье бесценно! Приложите все силы для работы над собой, открывайте интересные возможности здоровой жизни!