

Тема: 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.

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.

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, сбалансировано 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 людей к физической культуре и активному образу жизни.

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 пере едайте, 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 замедлит возрастные процессы, поддержит активность и хорошее настроение.

Будьте медицински активны! Своевременно посещайте врача, проходите профилактические медицинские осмотры, вакцинируйтесь.

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

Врач общей практики филиала "БГП№4"

Дудко Т.В.