

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.

**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.

Тема Всемирного дня здоровья 2024 года - **«Мое здоровье - мое право»**.

Цель выбранной темы – не только содействовать утверждению права каждого человека в качественном медицинском обслуживании, достойных условиях труда, качественном жилье, питании и благоприятной экологической обстановке, но также в просвещении и получении достоверной, научно-обоснованной информации об охране своего здоровья.

Здоровье, как ценность, изначально принадлежит человеку и регулируется им самим, независимо от того, осознает он свою управляющую роль или нет. Следовательно, необходимо включить человека в контур управления в качестве равноправного партнера на всех этапах процесса управления здоровьем.

Образованность человека в области проблем сохранения и укрепления здоровья играет все более важную роль, чем уровень лечебно-диагностических мероприятий. Этому способствует создание определенной физической и социальной окружающей среды, по принципу «делать здоровый выбор более легким выбором».

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.

Задача государства – растить здоровых детей и продлевать жизнь своих граждан. Сегодня вопросам сохранения и укрепления здоровья людей в нашей стране уделяется особое внимание, и они по праву включены в приоритетные [Национальные проекты](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/kollegam/natsproekt-demografiya/).

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

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, 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 детей к физкультуре 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 переедайте, 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 замедлить 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!