

# Всемирный день здоровья

## 7 простых правил :

- ПРОХОДИ РЕГУЛЯРНО ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ
- СОБЛЮДАЙ РЕЖИМ ДНЯ
- ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО
- ЗАНИМАЙСЯ СПОРТОМ
- ЧАЩЕ ГУЛЯЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ
- СТОП! ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ
- ПРЕБЫВАЙ В ПОЗИТИВНОМ НАСТРОЕНИИ



**ЗДОРОВЬЕ В ТВОИХ РУКАХ !**

Каждый год в странах, входящих во Всемирную организацию здравоохранения, 7 апреля отмечается День здоровья.

Дата совпадает с днем основания организации и является постоянной.

По традиции День здоровья в 2022 году будет отмечаться также 7 апреля.

Праздник призван привлечь общественное внимание к актуальной проблеме современности — здоровью.

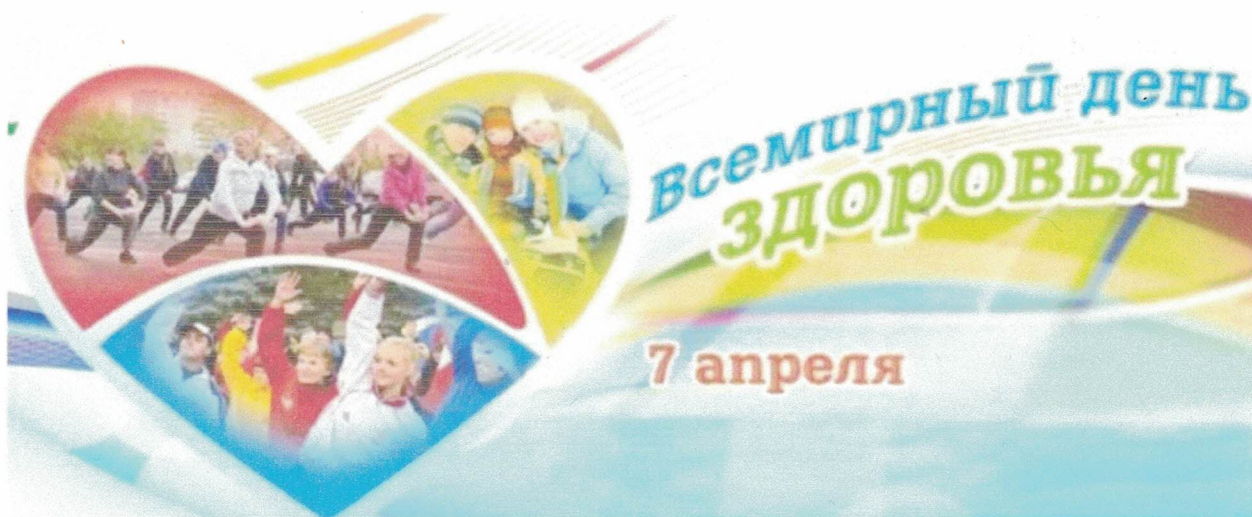
Несмотря на то, что он не является официальным выходным днем, во всем мире будут проходить различные мероприятия, посвященные пропаганде здорового образа жизни.

Каждый год кампания проходит под определенным девизом, который будет раскрывать одну из наиболее насущных проблем.

**Девиз Всемирного дня здоровья 7 апреля 2022 года — «Наша планета, наше здоровье».**

День здоровья — всеобщий праздник не только работников медицины и системы здравоохранения, но и всех людей, придерживающихся основ здорового образа жизни. Всех тех, кто заботится о своем здоровье, благополучии своих близких и друзей.

Праздник отмечают все неравнодушные люди, для которых беды и болезни других не менее важны, чем их личные. Именно поэтому событие отмечают работники здравоохранения, медицины и волонтеры, оказывающие посильную помощь всем нуждающимся.



## Всемирный День здоровья 2022 г.

**Всемирный день здоровья** – праздник, посвящённый заботе о своём здоровье и профилактике различных заболеваний, праздник для всех людей, которым небезразлично своё здоровье. И если вы следите за своим здоровьем, заботитесь о профилактике болезней, то это ваш праздник. Праздник проходит ежегодно 7 апреля.

ВОЗ призывает власти и лидеров всего мира удостовериться, что все граждане имеют равный доступ к медицинскому обслуживанию, и, самое главное — возможность вести здоровый образ жизни.

**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.**

С ростом благосостояния общества основные риски для здоровья смещаются в сторону поведенческих факторов: курение, употребление алкоголя, малоподвижный образ жизни, высокий уровень холестерина. Такие распространенные проблемы, как повышенное кровяное давление, излишний вес, высокое содержание глюкозы в крови, также ранее относившиеся к поведенческим рискам, сейчас считаются метаболическими. Все они приводят к росту числа неинфекционных заболеваний. Раковые, респираторные, сердечно-сосудистые заболевания и сахарный диабет становятся причиной 71% всех смертей в мире. К сожалению, виновниками этого во многом становимся мы сами.

**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, всё это — необходимые условия сохранения здоровья и долголетия, предотвращения заболеваний.



В этот день каждый житель нашей планеты должен вспомнить, что здоровье человека зависит не только от усилия врачей. Только понимание необходимости поддерживать свое здоровье в форме, изменение образа жизни и уважение к среде обитания и экологии на нашей планете, поможет сообща преодолеть даже самые сложнейшие проблемы.

### Мероприятия ВОЗ

Ведете ли вы ребенка на вакцинацию, сдаете кровь в донорском пункте, рассказываете детям о вреде курения, проходите медицинский осмотр, диспансеризацию, участвуете в спортивных мероприятиях, в благотворительных акциях – вы вносите свой посильный вклад в создание здорового мира и здорового общества.

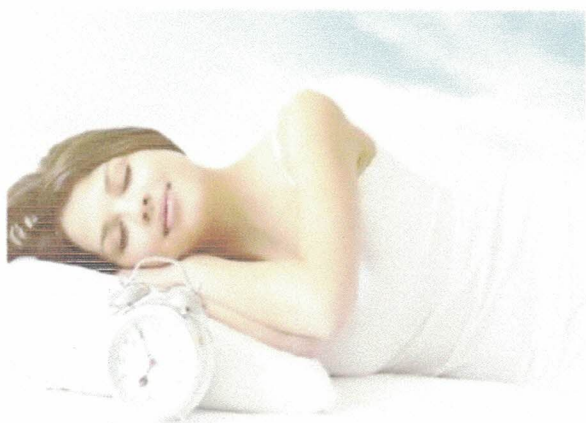
Да, принять участие в кампаниях по охране здоровья, проводимых Всемирной организацией здравоохранения, действительно настолько просто.



## **ХОРОШИЙ СОН - НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ ЗОЖ**

Здоровый сон физиологически необходим человеку и является важным условием физического и душевного здоровья. Человек проводит во сне около трети жизни, поэтому этой части нашей жизни необходимо уделять пристальное внимание и заботиться о том, чтобы сон был здоровым и правильным.

От качества сна зависит качество нашего бодрствования, то есть от того как наш организм отдохнет ночью зависит то, как он будет функционировать днем. Правильный сон – источник прекрасного настроения, хорошего самочувствия и, конечно же, нашей красоты.



### **ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА**

Существует ряд правил, соблюдение которых позволит сделать сон исключительно полезным для здоровья. Эти правила помогают организму правильно выполнять свои функции во время сна, что непременно благоприятно сказывается на самочувствии и настроении человека в период бодрствования.

1. Старайтесь ложиться и просыпаться в одно и то же время вне зависимости от дня недели.
2. Лучше всего ложиться спать до 23 часов. Именно в это время организмы большинства людей настроены на расслабление.
3. Не стоит перед сном употреблять пищу. За пару часов до сна можно перекусить легкой пищей, например, овощами, фруктами или кисломолочными продуктами.
4. Не стоит употреблять перед сном алкоголь и напитки, содержащие кофеин (какао, кофе, чай). Чай с ромашкой, мятой или теплое молоко с медом, выпитые перед сном, принесут пользу организму и помогут быстрее и легче заснуть.
5. Быстро уснуть поможет прогулка перед сном на свежем воздухе.
6. Перед сном не стоит думать о проблемах и переживаниях, о них вы успеете подумать днем. А вечером лучше всего расслабиться и помочь организму



полноценно отдохнуть и восстановиться во время ночного сна. По возможности расслабьте мышцы и думайте о чем-то приятном.

7. Не стоит принимать перед сном холодный душ, оставьте эту процедуру на утро. Вечером лучше всего принять теплую ванну или душ.

8. Для быстрого и спокойного засыпания можно почитать спокойную литературу или включить негромко медленную музыку, звуки природы, колыбельные и т.п.

9. Не забывайте проветривать перед сном спальное помещение.

10. Выключайте в спальном помещении свет, в противном случае сон, скорее всего, будет поверхностным, что не даст вашему организму полноценно отдохнуть и восстановиться.

11. Ученые рекомендуют спать головой на север или восток.

12. Спать лучше всего более обнаженным, а в случае замерзания укрыться дополнительным одеялом, а не надевать на себя теплые вещи.

13. Для отдыха организма достаточно спать четыре полных цикла сна, состоящих из медленного и быстрого сна и описанных выше.

14. Спальное место должно быть ровным, не слишком мягким и не слишком жестким.

15. Спать необходимо в горизонтальном положении, желательно попеременно — то на правом, то на левом боку. На животе спать специалисты не рекомендуют.

16. Для того чтобы с самого утра дать старт хорошему настроению, не залеживайтесь долго в постели, сразу после пробуждения потянитесь, улыбнитесь и вставайте. Делайте это не спеша и с удовольствием.



**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!**