

Всемирный день здоровья



Здоровье – это ценность, которой человека наделила природа. Именно от него зависит физическое и моральное состояние, работоспособность, возможность радоваться жизни. Однако в условиях занятости, стресса, отказа от вакцинации, отсутствия движения, небрежного отношения к питанию человек бездумно растрачивает свой потенциал.

Каждый из нас должен научиться ответственно относиться к своему здоровью и здоровью своих близких.

Вредные привычки, малоподвижный образ жизни, нездоровая диета и невнимание к своему душевному здоровью — основная причина тяжелых хронических заболеваний и смерти.

Практика показывает, что люди часто вспоминают о своём здоровье только тогда, когда оно утрачено, поэтому **чрезвычайно важно вести правильный образ жизни для предотвращения всевозможных заболеваний.**

Для заострения внимания на проблемах здоровья человечества и была создана 7 апреля 1948 года Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) и, начиная с 1950 года, в эту же дату появился Всемирный день здоровья, позволяющий ежегодно поднимать вопросы здоровья и долголетия, затрагивающие и непосредственно влияющие на жизнь каждого из нас.

Цель этого дня:

- напомнить каждому о ценности здоровья;
- привлечь внимание к актуальным проблемам здравоохранения;
- мотивировать людей к заботе о себе и окружающих;
- распространить знания о здоровом образе жизни.

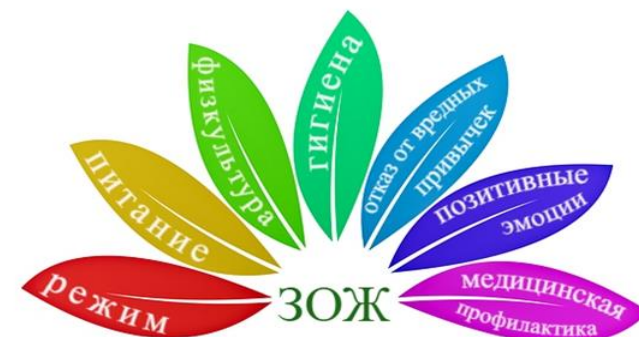
Каждый год выбирается новая тема — она отражает наиболее важные вызовы для здоровья человечества.

Девиз Всемирного дня здоровья 2026 года:

«Вместе к здоровью. Вместе с наукой».



Правила здорового образа жизни



Чтобы быть здоровым, следуйте этим простым правилам:

- постоянная физическая активность;
- полноценный сон;
- рациональное питание;
- укрепление иммунитета, вакцинация;
- полный отказ от вредных привычек;
- соблюдение требований личной гигиены;
- забота о душевном здоровье.