Всемирный день здоровья - 2023



Всемирный день здоровья в 2023 году позволяет вспомнить о важности душевного и физического здоровья, а также необходимости его своевременной профилактики

Всемирный день здоровья 2023 отмечается **7 апреля**. Это день для каждого, кто заботится о своем благополучии, здоровом теле и крепком духе, а также стремится к защите окружающей среды и улучшению экологической обстановки, что непосредственно влияет на развитие здоровой нации.

Ежегодно всемирный день здоровья проходит под определенным лозунгом и имеет четкую тематику. Затрагивается та тема, которая является самой проблемной, требующей вмешательства и контроля в данный момент.

Тема Всемирного дня здоровья 2023 года – **Здоровье для всех**.

 Здоровье для всех – это крепкое здоровье и полноценная жизнь каждого человека в процветающем и устойчивом мире.

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.

Здоровье и здоровый образ жизни это главная ценность в жизни, радостное ощущение своего существования в этом мире. Реализация интеллектуального, нравственно-духовного, физического и репродуктивного потенциала возможна только в здоровом обществе.

Чтобы оставаться здоровым как можно дольше, Всемирная организация здравоохранения рекомендует:

* Вести активный образ жизни. Сидячая работа должна компенсироваться физическими нагрузками после трудового дня не менее 150 минут умеренной или 75 минут интенсивной физической нагрузки в неделю;
* Правильно питаться. В рационе должно быть не менее 400 г овощей и фруктов в день, цельнозерновые крупы, мясо – его нежирные сорта, орехи, сухофрукты. Соль, сахар, жиры надо ограничивать. В качестве способа кулинарной обработки продуктов лучше выбрать приготовление на пару, тушение, запекание. Особенно важно ограничивать потребление соли – не более 5 г NaCl в день;
* Беречь себя от психоэмоциональных перегрузок и избегать стрессогенных ситуаций;
* Соблюдать баланс труда и отдыха, уделять сну достаточное количество часов – не менее 7-8 – для полноценного восстановления организма.
* Отказаться от вредных привычек, в первую очередь, от курения и от злоупотребления алкоголем;