

Время быть здоровым!

В народе не зря говорят: «**Здоровье – первое богатство**», отмечая приоритет физического состояния человека над всеми другими ценностями. И недаром Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) учредила особый праздник – **Всемирный день здоровья**, цель которого – напомнить всем о важности заботы и сохранения здорового тела, крепкого духа, позитива и добра.

Отмечают его ежегодно 7 апреля, посвящая определенной, волнующей на данный момент людей теме. В соответствии с выбранной тематикой организуются семинары и конференции, проводятся флеш-мобы, различные акции, спортивные состязания, мастер-классы. Дата фиксированная, приходится на разные дни недели, поэтому обычно мероприятия планируют на первую половину месяца, обязательно широко анонсируя программу.

История праздника

Сразу после Второй мировой войны международное сообщество вынуждено было оперативно рассматривать и решать вопросы восстановления здоровья бывших солдат, а также обычных граждан, пострадавших за период военных действий. Было принято решение об учреждении **Всемирной организации здравоохранения** при ООН, которая и должна была заниматься этими проблемами.

Учредили ВОЗ в 1948 году, а уже через два года, в день образования организации, 7 апреля, было принято решение об официальном утверждении Всемирного дня здоровья. И вот уже **в 2023 году праздник будут отмечать в 73 раз**, и можно смело сказать, что это торжество для всех людей нашей огромной планеты.

На данный момент членами Организации являются 194 страны мира, в том числе и Российская Федерация.

Праздник, несмотря на тесную связь с медициной, отмечают не только медики. **Цель торжества – оздоровление обычных людей, привлечение внимания общественности к вопросам здравоохранения, активного образа жизни.** Не остаются в стороне проблемы правильного питания, ранней диагностики, ежегодного медицинского обследования. Это животрепещущие, волнующие огромное количество людей темы, и задача тематического дня – дать информацию, ответить на вопросы, помочь с определением направления действий.

В наши дни вопросы сохранения здоровья необычайно актуальны. В условиях экономической нестабильности, постоянных стрессов, небрежности в питании, дилетантского и бездумного отношения к собственному физическому и духовному состоянию человек моментально растрчивает свой потенциал. Теряется работоспособность, умение и желание радоваться жизни, приобретаются болезни, которых легко было избежать.

Всемирный праздник здоровья – это отличная возможность заострить внимание общественности, рядовых граждан на вопросах сохранения хорошего самочувствия, пропаганды здорового образа жизни, излечения и профилактики тяжелых недугов.

Традиции празднования

Все знают, что заботиться о здоровье необходимо не один праздничный день, а постоянно. Но именно к торжеству приурочивают мероприятия, посвященные выбранной для праздника теме.

С 1995 года стало традицией проводить праздник под определенным **девизом**, отражающим какую-либо приоритетную проблему международного здравоохранения. Так, были следующие темы:

«Урбанизация и здоровье» (2005);

«Высокое артериальное давление» (2014);

«Победим диабет!» (2016);

«Наша планета, наше здоровье» (2022).

В 2023 году девиз будет звучать так: **«Здоровье для всех».**

В соответствии с тематикой на конференции и семинары приглашают профильных специалистов, организуют «круглые столы», проводят всевозможные информационные акции с целью донести до населения пути решения проблем.

Мероприятия проходят в разных странах мира, при этом многие из них широко освещаются в средствах массовой информации. В России к Всемирному дню здоровья приурочивают проведение традиционной акции **«Время быть здоровым!»**. Это комплекс масштабных мероприятий, проходящих в российских регионах.

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ



СОБЛЮДАЙ
РЕЖИМ ДНЯ



ПРАВИЛЬНО
ПИТАЙСЯ



РЕГУЛЯРНО
ЗАНИМАЙСЯ
СПОРТОМ

7 АПРЕЛЯ ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ



ЧАЩЕ ГУЛЯЙ
НА СВЕЖЕМ
ВОЗДУХЕ



ПРЕБЫВАЙ
В ПОЗИТИВНОМ
НАСТРОЕНИИ



ОТКАЖИСЬ
ОТ ВРЕДНЫХ
ПРИВЫЧЕК

В программах празднества:

выступления врачей, ученых-медиков о достижениях в области медицины, о применяемых новых технологиях, прогрессивных методах лечения;

спортивные соревнования;

масштабные процедуры закаливания, приобщения людей к здоровому образу жизни;

показательные выступления спортсменов, артистов;

тематические флеш-мобы.

В специально организованных пунктах (в аптеках, в поликлиниках, торговых центрах) все желающие могут получить у врачей подробную информацию по вопросам медицины, пройти обследование, узнать ответы на интересующие вопросы по болезням, сохранению хорошего самочувствия, избавлению от депрессии.



Разнообразием отличаются программы, проводимые в детских садах, школах, колледжах, ВУЗах. Наряду с традиционными выставками рисунков, спортивными турнирами, концертами, популярны мастер-классы от известных спортсменов, забеги по возрастным группам на разные дистанции, шуточные соревнования экологические экскурсии, походы. Для малышей интересны игры в больницу, аптеку, в которых в игровой форме воспитатели раскрывают необходимость заботы о своем здоровье, регулярных визитов к врачу.

Большую работу проводят в эти дни волонтеры, помогая в организации публичных лекций, мобильных медицинских пунктов, раздаче информационных листовок. Доброй традицией стали различные благотворительные акции, аукционы, на которых собирают денежные средства для помощи конкретным тяжелобольным людям, в фонды борьбы с заболеваниями.

Огромным интересом пользуются мастер-классы от шеф-поваров по приготовлению полезной пищи, оперативные консультации врачей в медпунктах и экспресс-диагностика (измерение давления, проверка зрения и другое).

Что рекомендует ВОЗ

Всемирная организация здравоохранения не только собирает и анализирует статистические данные, определяет стратегические действия в отношении опасных болезней, оказывает помощь в чрезвычайных ситуациях. ВОЗ регулярно выпускает рекомендации для населения планеты, разделяя их по возрастным группам.

В последние годы были выпущены предложения и рекомендации от специалистов ВОЗ по профилактике и диагностике коронавируса, по проблемам физической активности, малоподвижного образа жизни, правильного питания. Вот лишь некоторые из полезных рекомендаций:

- физическая активность приносит пользу, благодаря ей, проще избавиться от стресса, депрессии, чувства страха, тревоги; она помогает мыслительной деятельности, уменьшает риск попадания в группы больных людей. Вывод: требуется больше двигаться всем, обратить внимание на укрепление мышц;
- постоянно нагружать и тренировать мозг: решать задачки, кроссворды, учить стихи; продумывать меню, при этом стараться не переедать;
- не заикливаться на негативе, неприятностях;
- не держать внутри себя плохие эмоции, но и не выплескивать их на окружающих, лучший вариант: занятия спортом, увлечение любимым хобби, прогулки в парке, рыбалка, визит в спа-салон;
- стараться избегать общения с неприятными людьми, учиться находить позитив среди окружения, способствующий выработке гормонов счастья, значительно укрепляющий иммунитет;
- радоваться каждому дню, гнать уныние и хандру;
- правильно планировать распорядок дня, чередуя периоды работы, отдыха, здорового полноценного сна;
- обязательно заниматься физкультурой и спортом, давая собственному организму посильную физическую нагрузку.

Рекомендации просты и выполнение их под силу каждому человеку. **Но, к сожалению, многие начинают прислушиваться к мнению специалистов слишком поздно, когда уже приходится решать вопросы лечения болезни.** Поэтому так важно помнить о сохранении здоровья, верить в себя и свои силы, жить в гармонии с окружающими и с самим собой.

Интересные факты

С фразой «здоровье не купишь» согласны многие. Потому важно не только во Всемирный день здоровья, а постоянно заботиться о своем организме, выполнять несложные советы специалистов, правильно питаться. Вот несколько интересных фактов по теме:

- смех способствует подавлению патогенов, раковых клеток в организме;
- по статистике, те, кто любит читать книги, живут примерно на 2-3 года дольше тех, кто игнорирует чтение;
- ходьба снижает риск страшного заболевания – рака молочной железы на 25%;
- включайте в меню ежевику, эта ягода помогает лучше усваивать информацию;
- выкуривая одну сигарету, человек укорачивает свою жизнь на 10-11 минут;
- соки, смузи – полезны и вкусны, но они не являются заменителями овощей и фруктов;
- «жаворонки» и «совы» – это особенности человека, которые передаются на генетическом уровне, специально перестраиваться по графику нет необходимости, так как это вызывает дискомфорт и вредит здоровью;
- для поддержания физической формы рекомендуется заниматься не модным, а любимым видом спорта, это приносит не только ощутимый результат, но и удовольствие.

Отмечаемый ежегодно **Всемирный день здоровья важен для каждого человека.** В суете рабочих будней многие забывают о необходимости следить за собственным здоровьем, заботиться о питании, полноценно отдыхать. Учрежденный ВОЗ праздник – отличный повод напомнить всем, что только здоровый человек может жить полноценной жизнью, быть в гармонии с самой собой и окружающим миром. **Так что давайте не забывать об этом и... будем здоровы!**