

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ



Ежегодно 7 апреля, в день основания Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), во всем мире проходит Всемирный день здоровья.

В этом году День Здоровья особенно важен, в связи с мировой пандемией коронавируса COVID-19.

Ежегодное проведение Дня здоровья вошло в традицию с 1950 года. Мероприятия Дня проводятся для того, чтобы люди могли понять, как много значит здоровье в их жизни. А организации здравоохранения призваны решить вопрос, что им нужно сделать, чтобы здоровье людей во всем мире стало лучше.

Каждый год Всемирный день здоровья посвящается глобальным проблемам, стоящим перед здравоохранением планеты и проходит под разными девизами.

2020 год объявлен Международным годом работников сестринских и акушерских служб, поэтому мероприятия Всемирного дня здоровья посвящены жизненно важной роли медицинских сестер и акушерок в охране здоровья людей во всем мире и необходимости укрепления сестринских и акушерских служб.

По уставу ВОЗ «здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов».

Здоровье – это та ценность, которой человека наделила природа. Именно от него зависит физическое и моральное состояние, работоспособность и возможность просто радоваться жизни. Но в условиях вечной нехватки времени, стрессов, отсутствия движения, небрежного отношения к своему питанию человек бездумно растрчивает свой потенциал. Добавляет в этот список негативных ноток экологическая обстановка,

экономическая нестабильность и проблемы здравоохранения. Здоровье любого человека всегда стоит в приоритете над другими ценностями. Но не всегда условия жизни, финансовые возможности и место проживания дают возможность его сохранить. Немалую лепту вкладывают в здоровье нации структуры здравоохранения каждого государства. К сожалению, даже сегодня остается немало стран, где услуги медицины недоступны для населения. Остро стоит вопрос об оказании медицинской помощи пострадавшим в военных конфликтах и техногенных катастрофах. Нехватка медикаментов, квалифицированного персонала неизбежно отражается на здоровье граждан.

Несколько рекомендаций по сохранению физического и психического здоровья:

1. **Высыпайтесь!** Взрослый человек должен спать не менее 7-8 часов в сутки, дети и подростки – 9-13 часов. Во сне восстанавливаются ресурсы организма, происходит накопление энергии для следующего дня.
2. **Здоровое питание.** Есть меньше, но чаще. Регулярное, сбалансированное питание – залог физического и психического здоровья.
3. **Питьевой режим.** Пейте больше чистой воды, не переусердствуйте с крепким чаем и кофе. Ограничьте употребление алкоголя.
4. **Избегайте зависимостей** – пищевой, алкогольной, наркотической, никотиновой.
5. **Соблюдайте режим дня.**
6. **Больше двигайтесь!** Бегать в парке рано утром вовсе не обязательно, достаточно 30 минутной ежедневной прогулки в собственном темпе. Главное – регулярность!
7. **Общайтесь!** Проводите время с родными и близкими. Внимание к близким людям, любовь и доверительные отношения в семье – залог благополучия всех ее членов.
8. **Интересуйтесь, развивайтесь!** Найдите хобби по вкусу – пойте, танцуйте, вяжите, плавайте, выращивайте зелень на подоконнике. Занимайтесь тем, от чего вы получаете неподдельное удовольствие. Знакомьтесь, путешествуйте – даже если это путешествие в ближайший пригород. Узнавайте новое – учите иностранные языки, слушайте музыку, больше читайте и мечтайте.
9. **Правильно реагируйте на стрессовые ситуации.** Вы не можете контролировать всё, что происходит в вашей жизни, однако вы способны выбирать то, как реагировать на это. Вы можете научиться видеть возможности там, где другие видят только неудачи. Всё зависит от вашего восприятия событий.
10. **Регулярные профилактические осмотры.** Посещать врача и советоваться с ним о состоянии своего здоровья нужно обязательно. Лучшее лечение любого заболевания – это профилактика. Когда мы принимаем решение взять на себя ответственность за себя и свое здоровье, мы перестаем бездарно тратить время, обвиняя время, людей и обстоятельства.

Всемирный день здоровья – это глобальная кампания, которая направлена на привлечение внимания каждого жителя нашей планеты к проблемам здоровья и здравоохранения, с целью проведения совместных действий для защиты здоровья и благополучия людей. Здоровье — самое бесценное, что у нас есть, ведь его не купишь за

деньги. В День здоровья, хочется каждому пожелать, чтобы здоровыми были тело, дух, отношения с другими людьми и самим собой. Будьте здоровы!