



## Всемирный день здоровья 2025

7 апреля 2025 г.

7 апреля ежегодно отмечается Всемирный день здоровья. Эту дату выбрали в честь дня создания в 1948 году Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Ежегодное проведение Дня здоровья стало традицией с 1950 года.

Здоровье – высшая ценность жизни. С ним ничто не может сравниться – ни богатство, ни положение в обществе, ни известность.

Всемирный день здоровья ежегодно поднимает вопросы, которые затрагивают все человечество и непосредственно влияют на нашу жизнь, для повышения интереса людей к своему здоровью и долголетию.

**Основная и важная составляющая здоровья — это постоянная физическая активность.** Пешие прогулки на свежем воздухе, катание на велосипеде, подвижные игры пойдут на пользу людям разных возрастов. Не путайте ее с физическими упражнениями. Гимнастика, фитнес или легкая пробежка принесут неоспоримую пользу, даже если заниматься всего 15-20 минут в день.

Главное - система! Здоровье нам необходимо каждый день, а не только по праздникам. Поэтому важен системный и регулярный подход. День здоровья призван вернуть интерес детей к физкультуре и активному образу жизни.

На наше здоровье также оказывает огромное влияние **оптимальное соотношение труда и отдыха (режим), а также полноценного сна.** Правильно организуйте чередование этих трех компонентов. Очень многие пренебрегают этим правилом, что ведет к переутомлению, раздражительности, снижению защитных функций организма. Особенно важен нормальный сон. У людей может быть разная потребность в его количестве. Рекомендуют спать не менее 8 часов в сутки, укладываться примерно в одни и те же часы, проветривать комнату перед сном и не ложиться спать сразу после ужина.

**Правильно питайтесь.** Старайтесь употреблять больше овощей и фруктов, цельнозерновых круп, нежирные сорта мяса, сухофрукты, орехи. Ограничивайте себя в потреблении соли, сахара, жирных сортов мяса. Готовьте на пару, тушите, запекайте продукты при приготовлении. Не пере едайте, употребляйте продукты, содержащие витамины и микроэлементы согласно возрастным потребностям.

**Откажитесь от вредных привычек.** Курение (в том числе вейпинг, кальян) и злоупотребление алкоголем не несут ничего положительного для организма.

**Берегите себя от психоэмоциональных нагрузок и избегайте стрессов.** Занимайтесь деятельностью, приносящую радость и душевное удовлетворение. Это замедлит возрастные процессы, поддержит активность и хорошее настроение.

**Будьте медицински активны!** Своевременно посещайте врача, проходите профилактические медицинские осмотры, вакцинируйтесь.

Наше здоровье бесценно! Его не купишь ни за какие деньги. Приложите все силы для работы над собой, открывайте интересные возможности здоровой жизни!

Роспотребнадзор