



Всесвітній день Здоров'я

*ДУ «Херсонський обласний центр
контролю та профілактики хвороб
МОЗ України»
Херсонський районний відділ*



Щороку, починаючи з 1950 року, 7 квітня люди в усьому світі відзначають Всесвітній день здоров'я, метою якого є підкреслити важливість здоров'я кожної людини і людства в цілому. Саме тоді було засновано Всесвітню організацію охорони здоров'я в рамках ООН (ВООЗ). У наш час здоров'я – це не відсутність хвороб, а фізична, психологічна, соціальна гармонія людини, її доброзичливе ставлення як до інших людей, так і до навколишнього середовища.



Традиції святкування Всесвітнього дня здоров'я нерозривно пов'язані з діяльністю всієї системи нашої охорони здоров'я. Працівники кліник, лікарень і госпіталів – ті, хто так чи інакше з обов'язку професії і служби надають медико-санітарну допомогу всім, хто її потребує, якнайкраще розуміють цінність здоров'я. Профілактика та увага до нашого власного здоров'я, – є основною метою проведених медиками в цей день акцій та заходів. Численні інформаційні матеріали, брошури та буклети, семінари, виступи фахівців і навіть концерти, які приурочені цьому Дню, в простій і доступній формі пояснюють нам важливість цієї позитивної ініціативи.



Здоров'я – це справжнє багатство, наявність якого ми з вами інколи ігноруємо. Здорові люди здебільш все рідше замислюються про те, як правильно і розумно влаштувати свій побут і життєдіяльність, щоб їхнє здоров'я залишалось міцним і надійним на тривалу перспективу.



Багатовікова мудрість народу про ключову роль здоров'я в житті людини вкоренилося у нашій суспільній свідомості висловом: «Буде здоров'я – решта все додається». І дійсно, наявність або відсутність у людини цього найціннішого стану, докорінно визначає його повсякденне життя, соціальне і суспільне оточення.

Будьте здорові і піклуйтеся про своє здоров'я та здоров'я своїх близьких кожного дня, адже це запорука щасливого життя.



Ось декілька порад щодо здорового способу життя для дорослих, щоб жити щасливим і здоровим життям:

- Почніть дотримуватися здорового способу життя прямо зараз і докладіть зусиль для поступового прогресу.*
- Якщо минуло багато часу з моменту вашого останнього тренування, тоді це час для початку. Підтримуйте фізично активний спосіб життя і зробіть заняття частиною вашого повсякденного життя.*
- Для корисного харчування є різноманітні продукти. Уникайте використання обмежувальних дієт в ім'я втрати ваги. Вони можуть зашкодити вашому здоров'ю і запропонувати лише тимчасову втрату ваги.*
- Підтримуйте здорову масу тіла. Це можна зробити тільки після виконання пунктів 2,3.*
- Їжте регулярно, ніколи не пропускайте сніданок чи обід.*

- *Їжте сезонну їжу і вживайте велику кількість фруктів і овочів. Надайте перевагу фруктам і овочам, які вирощуються місцево*
- *Зменшіть споживання солі та цукру. Це крок, який може сприяти запобіганню ожиріння, діабету, високого кров'яного тиску та хворобу серця*
- *Пийте багато рідини. Підтримка хорошого рівня водного балансу важлива для досягнення загального доброго здоров'я*
- *Намагайтеся уникати стресу. Займіться йогою, практикуйте медитацію і працюйте у напрямку зміни вашого ставлення до стресу. Не реагуйте на будь-яку стресову ситуацію і вчіться ігнорувати, і мати позитивний світогляд у житті. Почніть зі здорового способу життя прямо зараз і докладіть зусиль для поступового прогресу.*

Здоров'я може мати дуже дорогу ціну. І переважно це стосується спроб повернути його на своє місце. У Всесвітній день здоров'я ми бажаємо всім його надійного зберігання. Всім хворим - якнайшвидшого одужання. Медикам - хорошій матеріальній і технічній бази. Всім нам - бути здоровими і життєрадісними! Зі святом Вас!

**Дякуємо за увагу,
будьте здорові.**

