**7 АПРЕЛЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ**

Ежегодно 7 апреля отмечается Всемирный день здоровья. Эту дату выбрали в честь дня создания в 1948 году Всемирной организации здравоохранения.

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.

**Девиз дня здоровья 2025 года «Здоровое начало жизни – залог благополучного будущего».**

В рамках этой кампании к правительствам стран и мировому сообществу в области здравоохранения будет обращен призыв активизировать усилия по ликвидации предотвратимой материнской и младенческой смертности и уделять приоритетное внимание здоровью и благополучию женщин в целом.

ВОЗ и партнеры будут распространять полезную информацию по вопросам охраны здоровья во время беременности и родов, а также укрепления здоровья в послеродовой период.

**Обеспечение выживания и процветания каждой женщины и каждого младенца — это задача решающего значения.**

К сожалению, на сегодняшний день оценкам, каждый год от причин, связанных с беременностью и родами, во всем мире умирает почти 300 000 женщин, более 2 миллионов младенцев гибнут в первый месяц жизни, и примерно 2 миллиона беременностей заканчиваются мертворождением.

Многие страны отстают от графика выполнения задач в области повышения показателей выживаемости матерей в период до 2030 года. Каждая третья страна не может достичь целевого показателя по сокращению смертности среди новорожденных.

**Женщины и их семьи во всем мире нуждаются в высококачественной помощи, в физической и эмоциональной поддержке до, вовремя и после родов.**

**Необходимо прислушиваться к женщинам и оказывать поддержку семьям с детьми. К проблемам относятся не только осложнения беременности и родов, но и психические расстройства, неинфекционные заболевания и вопросы планирования семьи.**

Здоровье матерей и новорожденных — это основа здоровья семьи и общества и залог благополучного будущего для всех нас.

**6 апреля – Всемирный день физической активности**

**ВСЕМ ПОМОЖЕТ ЗОЖ**

Здоровье — это не просто отсутствие физических дефектов и заболеваний, но и совокупность социального, физического и душевного благополучия каждого человека. Здоровье человека и общества в целом зависит от множества социальных, природных и биологических факторов и определяется на 20% средой обитания, на 20% наследственностью, на 50 % определяется образом жизни, и только 10% зависит от системы здравоохранения.

Задача государства - растить здоровых детей и продлевать жизнь своих граждан. Сегодня вопросам сохранения и укрепления здоровья людей в нашей стране уделяется особое внимание.

Здоровье — это главная ценность в жизни, поддерживать которую можно, соблюдая здоровый образ жизни.

Человек должен беречь свое здоровье смолоду. Оно позволяет реализовать полностью свой интеллектуальный, физический, репродуктивный и нравственно-духовный потенциал. Здоровье каждого человека формирует здоровую сильную нацию. Своевременная профилактика, здоровый образ жизни, ответственное отношение к себе и окружающим, выбор товаров и услуг, не наносящих вреда здоровью и окружающей среде - необходимые условия сохранения здоровья, предотвращения многих заболеваний и долголетия.

Здоровый образ жизни — это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней, сохранение, улучшение и укрепление здоровья.

Человек должен сам занимать активную жизненную позицию - придерживаться рационального режима дня, сбалансированно питаться, соблюдать соответствующую двигательную активность, регулярно выполнять закаливающие процедуры, избавляться от вредных привычек.

***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.

Будьте физически активными в течение хотя бы 30 минут, большую часть дней в неделю. Если мало времени, разделите его на три 10-минутных занятия. Движение - это ходьба, спорт, танцы, йога, плавание, бег и не только. Даже 10 минут упражнений имеют значение.

***Главное – система!***

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

***Важным компонентом здорового образа жизни является режим труда и отдыха, а также режим сна.***

Правильно организуйте чередование этих трех компонентов. Очень многие пренебрегают этим правилом, что ведет к переутомлению, раздражительности, снижению защитных функций организма. Рекомендуется спать не менее 8 часов в сутки, ложиться примерно в одни и те же часы и проветривать комнату перед сном.

***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 пищи. Не переедайте, употребляйте продукты, содержащие витамины и микроэлементы согласно возрастным потребностям.

***Откажитесь от вредных привычек.***

Курение 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 замедлить возрастные процессы, поддержит активность и хорошее настроение.

***Будьте медицински активны!***

Медицинская активность - тоже часть здорового образа жизни. Важно своевременно обращаться за медицинской помощью, проходить профилактические осмотры, вакцинацию.

Избегайте травм, надевайте защитное снаряжение при занятиях спортом. Не пренебрегайте велосипедными шлемами. Падение на скорости опасно.

Правильное питание, отсутствие вредных привычек, физическая активность предотвратят 40% случаев рака и 75% диабета и сердечно-сосудистых заболеваний. Держите здоровье под контролем!

***Личная гигиена***

Личная гигиена - для профилактики инфекционных заболеваний. Это целый комплекс мер: гигиена рук, гигиена тела, уход за волосами, полостью рта и гигиена одежды.

Чистота рук особенно важна, ведь множество инфекционных заболеваний передаются фекально-оральным путем, то есть, через грязные руки. Мытье рук- предотвращение такой передачи.

Гигиена полости рта, а именно чистка зубов - профилактика образования налета, удаление бактерий, приводящих к образованию кариеса. Неприятный запах изо рта, болезни дёсен тоже могут быть следствием плохой гигиены полости рта.

Наше здоровье бесценно! Приложите все силы для работы над собой, открывайте интересные возможности здоровой

<https://cgon.rospotrebnadzor.ru/>