

ЦЕЛЬ ПРАЗДНИКА

Всемирный день здоровья направлен на привлечение внимания к вопросам сохранения и укрепления здоровья. Он напоминает о важности профилактики заболеваний и формирования здоровых привычек. Одной из задач праздника является информирование людей о способах поддержания физического и психического благополучия. ВОЗ стремится повысить осведомленность населения о современных угрозах здоровью и методах их предотвращения.

Активное участие в мероприятиях этого дня помогает задуматься о необходимости изменения образа жизни. Главное послание праздника — здоровье каждого человека в его собственных руках.



ИСТОРИЯ ПРАЗДНИКА

Всемирный день здоровья был учрежден Всемирной организацией здравоохранения в 1948 году. Впервые его начали официально отмечать 7 апреля 1950 года. Дата была выбрана в честь основания ВОЗ, которая ставила перед собой задачу улучшения здоровья населения планеты. С тех пор праздник проводится ежегодно и посвящен различным темам, связанным с медициной и профилактикой заболеваний. В разные годы его темами становились борьба с инфекционными заболеваниями, охрана психического здоровья, проблемы старения и другие вопросы. В этот день во многих странах проводятся акции, медицинские обследования, лекции и спортивные мероприятия. Врачи распространяют полезную информацию.

7 АПРЕЛЯ ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

7 апреля во всем мире отмечается Всемирный день здоровья. Этот праздник напоминает о важности заботы о своем физическом и психическом состоянии. Здоровье человека зависит не только от медицины, но и от его образа жизни, питания и эмоционального фона. Ежегодно в этот день поднимаются актуальные темы, связанные с профилактикой заболеваний и укреплением здоровья.



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗОЖ



- Соблюдение режима дня.
- Достаточное количество сна (7–9 часов в сутки).
- Регулярная физическая активность.
- Полноценное и сбалансированное питание.
- Употребление достаточного количества воды.
- Отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики).
- Регулярные профилактические осмотры у врачей.
- Поддержание нормального уровня стресса и эмоционального равновесия.

ЗАБОЛЕВАНИЯ 21-ГО ВЕКА И ИХ ПРОФИЛАКТИКА

- Сердечно-сосудистые заболевания — контроль давления, правильное питание.
- Ожирение — активный образ жизни, сбалансированный рацион.
- Диабет — контроль уровня сахара, умеренное потребление углеводов.
- Нарушение зрения — ограничение экранного времени, гимнастика для глаз.
- Онкологические заболевания — отказ от вредных привычек.
- Болезни суставов — умеренные физические нагрузки, поддержание веса.
- Аллергические заболевания — контроль контакта с аллергенами, укрепление иммунитета.
- Бессонница — соблюдение режима сна, снижение стресса.



ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

- Человек на 60% состоит из воды.
- Смех снижает уровень стресса и укрепляет иммунитет.
- Полноценный сон способствует омоложению организма.
- Самая сильная мышца в теле — язык.
- Человеческий мозг потребляет около 20% всей энергии организма.
- Дефицит сна может привести к ожирению.
- У людей с активным образом жизни выше уровень эндорфинов.
- Овощи и фрукты содержат антиоксиданты, замедляющие старение.
- Сердце перекачивает около 7 500 литров крови в день.
- Долгая работа за компьютером ухудшает зрение.
- Глубокое дыхание помогает снизить уровень стресса.