# 7 апреля - Всемирный день здоровья

**Ежегодно в день создания Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), устав которой был принят 7 апреля 1948 г., отмечается Всемирный день здоровья. В 2018 году эта дата юбилейная – 70 лет.

Тема кампании по проведению Всемирного дня здоровья в 2018 году: «**Всеобщий охват услугами здравоохранения: для всех и везде»**. Лозунг – «**Здоровье для всех!».**

В год своего70-летия ВОЗ призывает предпринять конкретные шаги для укрепления здоровья всех людей, чтобы каждый человек во всем мире имел доступ к основным качественным услугам здравоохранения и не испытывал бы при этом финансовых трудностей.

Основные идеи Всемирного дня здоровья 2018 г.:

* Всеобщий охват услугами здравоохранения означает, что все люди могут получать качественные услуги здравоохранения там и тогда, где и когда они в них нуждаются, не испытывая при этом финансовых трудностей.
* Никто не должен делать выбор между хорошим здоровьем и другими жизненными потребностями.
* Всеобщий охват услугами здравоохранения – это ключ к здоровью и благополучию народов и стран.
* Всеобщий охват услугами здравоохранения достижим. Некоторые страны добились больших успехов. Их задача – поддерживать охват на уровне, отвечающем ожиданиям людей.
* Разные страны будут по-разному продвигаться к Всеобщему охвату услугами здравоохранения – универсального средства не существует. Но каждая страна должна прилагать усилия для обеспечения Всеобщего охвата услугами здравоохранения.
* Для обеспечения действительно всеобщих услуг здравоохранения необходимо, чтобы системы здравоохранения были ориентированы не на болезни и институты, а на людей.
* Каждый может внести вклад в обеспечение Всеобщего охвата услугами здравоохранения, приняв участие в обсуждениях ВОУЗ.

# Основные принципы здорового образа жизни

7 апреля ежегодно отмечается Всемирный день здоровья.  Эта дата также призвана напомнить, что вести здоровый образ жизни — не так уж сложно, как кажется, зато очень полезно. Для этого нужно соблюдать несколько основных принципов, которые каждый легко может использовать в повседневной жизни.

***Хорошо высыпайтесь***

Здоровый и правильный сон – залог хорошего дня и прекрасного настроения. Чтобы добиться крепкого, глубокого и полезного для организма сна, соблюдайте некоторые правила:

* чтобы выспаться взрослому человеку необходимо 8 часов. Ложиться лучше в десять-одиннадцать вечера. В это время организм расслабляется и легко можно уснуть.
* ужинать нужно не позже, чем за 2 часа до сна. Непосредственно перед сном можно употребить кисломолочный напиток, овощ или фрукт. Не стоит наедаться, но и голодным тоже не надо ложиться спать.
* перед сном нужно проветрить помещение. Также необходимо позаботиться и о температуре воздуха – в комнате должно быть прохладно (оптимальная температура для сна должна составлять +20-22 градуса).
* спальное место, на котором вы спите, не должно быть слишком мягким или слишком твердым, вам должно быть комфортно.
* кроме того, не рекомендуется перед сном смотреть фильмы и читать.
* для здорового сна ложиться спать и просыпаться полезней всего в одно и то же время.

***Соблюдайте правила личной гигиены***

Следите за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта. Содержите в чистоте одежду и обувь.

***Правильно организуйте и соблюдайте режим дня***

Режим дня – необходимый момент планирования собственной жизни. Рассмотрите свой режим дня по частям, с утра до ночного сна. Все 24 часа в сутки распределяются таким образом: 8 часов работы, 8 часов отдыха (но обязательно и активного) и 8 часов сна. Должно быть отведено время для физкультуры, водных процедур, прогулок на свежем воздухе. Проанализируйте свой режим дня, научитесь ценить время и использовать его для улучшения своего здоровья.

***На зарядку становись!***

Здоровый образ жизни невозможно представить без утренней зарядки, которая приведет ваш организм в работоспособное состояние, устранит сонливость и вялость, поднимет настроение. Упражнения для утренней зарядки нужно подбирать с особой тщательностью. Отдавайте предпочтение упражнениям на гибкость, подвижность и дыхание. Утренняя зарядка должна проходить в медленном темпе без резких движений.

***Режим питания нарушать нельзя!***

Вести здоровый образ жизни – это значит соблюдать основные правила здорового питания. Приведем некоторые из них:

1. Питайтесь 4-5 раз в течение дня, желательно в одно и то же время.
2. Используйте в своем рационе разнообразную пищу. В ежедневном меню должны присутствовать продукты из разных пищевых групп.
3. Употребляйте хлеб и хлебобулочные изделия преимущественно из муки грубого помола и муки, обогащенной микронутриентами.
4. Ежедневно включайте в рацион молоко и молочнокислые продукты, предпочтительно с малым содержанием жира, с наличием добавок, таких как бифидобактерии (бифидокефир, биопростокваша и др.). Минимум 2 раза в неделю ешьте натуральный творог.
5. Старайтесь заменить жирные виды мяса и мясопродуктов, в т.ч. высококалорийные колбасные изделия, на тощие сорта мяса, рыбу, птицу, яйца и бобовые.
6. Ежедневно съедайте большое количество овощей, фруктов, соков, желательно 3-5 разных цветов. Каждому цвету соответствует определенный набор полезных компонентов.
7. Старайтесь ограничить количество употребляемой соли. употребляйте только йодированную соль.
8. Исключите из питания жгучие и острые специи, уксус, майонез, кетчупы.
9. Ограничьте употребление сахара, кондитерских изделий, сладких, особенно газированных напитков, исключите употребление карамели.
10. В течение дня старайтесь пить больше чистой воды. вода способствует выведению вредных токсинов из организма и необходима для нормального пищеварения.
11. Отдавайте предпочтение блюдам, приготовленным на пару, отварным и запеченным кулинарным изделиям.
12. Следите за тем, чтобы еда всегда была свежей. Лучше готовить еду небольшими порциями, при долгом хранении пищи в ней начинаются процессы гниения и брожения.
13. При покупке продуктов обязательно обращайте внимание на срок годности.

***Откажитесь от вредных привычек!***

Отказаться от вредных привычек всегда не просто, но представить здоровый образ жизни с вредными привычками еще сложнее. Курение и алкоголь отрицательно отражаются на трудовой и творческой деятельности человека, влекут за собой заболевания и социальное неблагополучие человека.

***Спорт – залог красоты и здоровья!***

Регулярные занятия физкультурой являются залогом здоровья и долголетия. Физически активные люди меньше подвержены различным депрессивным состояниям, и не страдают бессонницей. Важно подобрать такой вид спорта, который подойдет Вам не только физически, но и будет приносить удовольствие.

***Пусть здоровый образ жизни станет Вашим стилем жизни!***

*Управление Роспотребнадзора по Тюменской области*