**Всемирный День здоровья 2022**

День здоровья начинает свою историю с 7 апреля 1950года – в третий день рождения Всемирной организации здравоохранения. **Всемирный день здоровья** – праздник, посвящённый заботе о своём здоровье и профилактике различных заболеваний, праздник для всех людей, которым небезразлично своё здоровье. Ежегодно празднование Всемирного дня здоровья посвящается наиболее значимым проблемам человечества, и каждый раз проходит со своей особой тематикой. В 2022 году это - «**Наша планета,** наше здоровье».

**Здоровье, по определению ВОЗ, это не просто отсутствие болезней. Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия.**

**Здоровье человека и общества в целом определяется на 20% средой обитания, на 50% — образом жизни, и только 10% его зависит от системы здравоохранения.**

Во Всемирный день здоровья 2022 г., на фоне продолжающейся пандемии, планетарного экологического кризиса, натиска таких заболеваний, как рак, астма и болезни сердца, ВОЗ намерена обратить внимание мирового сообщества на срочные действия, необходимые**для защиты здоровья человека и планеты**, и **укрепить движение за создание общества, ориентированного на благополучие человека.** Своевременная профилактика, здоровый образ жизни, ответственное отношение к себе и окружающим, выбор товаров и услуг, не наносящих вреда здоровью и окружающей среде, всё это — необходимые условия сохранения здоровья и долголетия, предотвращения заболеваний.

**Здоровье человека в первую очередь зависит от него самого.**

Так что же можно сделать для того, что бы оставаться здоровым как можно дольше:

* Как минимум раз в неделю добирайтесь до работы пешком или на велосипеде. Предпочитайте общественный транспорт. Ведите активный образ жизни, чаще двигайтесь. Танцы, йога, плаванье, спортивная ходьба или просто прогулки по парку добавят «баллов» в вашу «копилку» здоровья.
* Приобретайте свежие продукты у местных производителей и откажитесь от продуктов и напитков с высокой степенью переработки.
* Старайтесь правильно питаться. В рационе должно быть не менее 400 г овощей и фруктов в день, цельнозерновые крупы, мясо – его нежирные сорта, орехи, сухофрукты. Соль, сахар, жиры надо ограничивать. В качестве способа кулинарной обработки продуктов лучше выбрать приготовление на пару, тушение, запекание. Особенно важно ограничивать потребление соли – не более 5 г NaCl в день.
* Берегите себя от психоэмоциональных перегрузок и избегайте стрессовых ситуаций. Найдите занятие по душе не важно какое: рисование, пение, вышивание крестиком, разведение цветов – главное, что бы это доставляло вам радость.
* Соблюдайте баланс труда и отдыха, уделяйте сну достаточное количество часов – не менее 7-8 – для полноценного восстановления организма.
* Табак убивает и загрязняет окружающую среду. Откажитесь от употребления табака.
* Откажитесь от вредных привычек, в первую очередь, от курения и от злоупотребления алкоголем;
* Покупайте меньше изделий из пластика, пользуйтесь пакетами для продуктов, пригодными для повторного использования. Убирайте пластик за собой, не бросайте мусор!
* Пользуйтесь услугами поставщика электроэнергии из возобновляемых источников; не нагревайте воздух в помещениях выше 21,5 °С; уходя из комнаты, выключайте свет.
* Сортируйте мусор (по возможности). Не загрязняйте окружающую среду.

**Мероприятия во Всемирный День здоровья.**

1) Всероссийская акция «Будь здоров», где любой может принять участие в мастер-классах по приготовлению здоровых блюд, квестах, зарядках и пообщаться с врачами разных специальностей  
2) Всероссийский диктант по сайте [https://диктантздоровья.рф](https://xn--80aeeboeozlavsc0mvb.xn--p1ai/) по общественному здоровью и диспансеризации, — для лиц старше 18 лет, в конце ждет полезный подарок!  
3) Для школьников и их родителей 7 апреля в 12:00 в группе волонтеров-медиков в социальной сети «Вконтакте» <https://vk.com/volmedic> пройдет открытый урок здоровья.