



## **Всесвітній день здоров'я**



Щорічно **7 квітня** світ відзначає **World Health Day** або **Всесвітній день здоров'я**. Це одна з важливих соціальних дат, значення якої переоцінити неможливо.

**Головна мета свята** – звернути увагу суспільства на важливість здорового способу життя та вчасної профілактики захворювань.

Офіційний свій відлік відзначення Всесвітнього дня здоров'я веде з 1948 року, а 7 квітня – дата створення Всесвітньої організації охорони здоров'я.

Незалежно від того, чи ви ведете дитину на вакцинацію, здаєте кров у донорському пункті вашого міста, розповсюджуєте інформацію про шкоду тютюнокуріння – ви додаєте свій посильний внесок до створення здорового світу і здорового суспільства.

Чому ж ВООЗ настільки активно прагне залучити якомога більше людей до питання пропаганди правильного способу життя і захисту і збереження здоров'я? За статистикою половина людей на планеті не має можливості отримувати медичні послуги. Ще близько 100 млн. людей опинилися за межею бідності через те, що витрати на лікування були занадто великі. Близько 800 млн. людей змушені витратити більше 1/10 сімейного бюджету на послуги охорони здоров'я – такі витрати ВООЗ називає «катастрофічними». Проблеми високих витрат та обмеженого доступу до послуг охорони здоров'я вважаються однією з найважчих у світі. Саме їх викорінення і є основною метою ВООЗ, а один із засобів боротьби –

**Всесвітній день здоров'я.**

**Здоров'я** – це справжнє багатство, наявність якого ми з вами інколи ігноруємо. Здорові люди здебільш рідко замислюються про те, як правильно і розумно влаштувати свій побут і життєдіяльність, щоб їхнє здоров'я залишалося міцним і надійним на тривалу перспективу. Отже, що впливає на наше

## Що впливає на здоров'я



здоров'я? Здоров'я людини залежить від багатьох факторів. Вважається, що приблизно на 50% здоров'я визначає спосіб життя – умови праці, звички, харчування, моральне і психологічне навантаження, матеріально-побутові умови, взаємовідносини в сім'ї тощо. На 20% здоров'я залежить від генотипу і на 20% – від стану природного середовища. І лише на 10% здоров'я обумовлене системою охорони здоров'я.

Традиції ведення здорового способу життя існують з «сивої» давнини. Перші концепції здорового способу життя: “ пізнай самого себе ”, “ піклуйся про самого себе ” відомі ще з часів Стародавнього Світу. Відповідно до останньої концепції в кожній людині повинен бути визначений алгоритм дій, здійснюваний стосовно самої себе. Таким чином, в основу довголіття та здоров'я входить чіткий розпорядок дня, активність,

підтримання врівноваженого нервово-психічного стану і раціональне харчування.

Вести здоровий спосіб життя легше не поодинці, а в компанії. В ідеалі, звичайно, потрібно, щоб усі навколо дотримувалися такої ж життєвої позиції – разом веселіше і є дух суперництва, наприклад, у позбавленні від зайвої ваги.

Уявіть, що всі навколо ведуть здоровий спосіб життя, всі в прекрасному настрої,

### Принципи здорового способу життя

- Більше рухайтесь, займайтесь спортом;**
- Дотримуйтеся правил повноцінного харчування;**
- Чередуйте навчання та активний відпочинок;**
- Дбай про особисту гігієну;**
- Доброзичливо стався до людей;**
- Загартовуйся;**
- Набувай корисних звичок.**

бажають один одному тільки добра. Не життя, а казка...

Турбота про своє здоров'я не має бути проблемою, це має бути способом життя. Здоровим способом життя.

## **Краще вже бігати на свіжому повітрі, ніж по лікарях.**



В Всесвітній день здоров'я, нажаль, не можна не згадати про появу і поширення корона вірусу. Це стало топом темою останніх тижнів. Інформація постійно оновлюється в ЗМІ, месенджерах та соціальних мережах.

Тому, ще раз інформуємо вас про те, як можна захиститися від корона вірусу, основні правила, дотримання яких збереже життя вам та вашим близьким.

- Часто і ретельно мийте руки з милом та обробляйте їх антисептичними засобами;
- Ретельно готуйте їжу, зокрема м'ясо та яйця;
- Уникайте тісного контакту з тими, хто має симптоми грипу чи застуди. Носіть медичні маски.
- Під час кашлю і чхання прикривайте рот і ніс серветками або згином ліктя.

Здоров'я може мати дуже дорогую ціну. У Всесвітній день здоров'я бажаємо всім хворим – якнайшвидшого одужання, медикам – хорошої матеріальної і технічної бази, всім нам – **бути здоровими і життєрадісними!**

