**7 апреля – Всемирный день здоровья**

 Всемирный день здоровья посвящен заботе о своем здоровье и профилактике различных заболеваний, это праздник людей, для которых собственное здоровье – важная составляющая качественной жизни.

Девиз праздника этого года говорит о том, что здоровье каждого человека в мире неразрывно связано с благополучием всей планеты. Чтобы сохранить здоровье, людям нужны чистый воздух, чистая вода и полноценное питание.

В этот день Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) призывает мировое сообщество объединять усилия, чтобы защитить здоровье человека и будущее планеты, укрепить движение за создание общества, ориентированного на благополучие человека. Эта деятельность имеет особое значение, ведь по данным ВОЗ, около 15-25% заболеваний обусловлены качеством среды обитания.

При этом на 50% здоровье зависит от образа жизни, который ведет человек. Поэтому важно не снимать с себя ответственность за свое благополучие и благополучие всей планеты. 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 и долголетия, предотвращения заболеваний.

***Чтобы оставаться здоровым как можно дольше, ВОЗ рекомендует:***

* Вести активный образ жизни. Сидячая работа должна компенсироваться умеренными физическими нагрузками после трудового дня.
* Правильно питаться. В рационе должны быть овощи и фрукты, цельнозерновые крупы, мясо – его нежирные сорта, орехи, сухофрукты. В качестве способа кулинарной обработки продуктов лучше выбрать приготовление на пару, тушение, запекание. Особенно важно ограничивать потребление соли, сахара, жиров.
* Следить за объемом потребляемой воды. Ее достаточное количество – минимум 1,5 л в день – способствует нормальному функционированию всех органов.
* Беречь себя от психоэмоциональных перегрузок и избегать стрессовых ситуаций.
* Соблюдать баланс труда и отдыха, уделять сну достаточное количество часов – не менее 7-8 для полноценного восстановления организма.
* Отказаться от вредных привычек, в первую очередь, от курения и от злоупотребления алкоголем. 