

**С 3 апреля по 12 апреля  
проходит городской декадник  
на тему: «Мероприятия, приуроченные к Всемирному  
дню здоровья - 7 апреля»**

**Тема Всемирного дня здоровья 2023 года – «Здоровье для всех».**

Здоровье для всех – это крепкое здоровье и полноценная жизнь каждого человека в процветающем и устойчивом мире без войн и конфликтов.

Седьмого апреля 2023 г., во Всемирный день здоровья, Всемирная организация здравоохранения отметит свое 75-летие.

ВОЗ была основана по коллективной инициативе стран мира в 1948 г. для укрепления здоровья людей, поддержания безопасности в мире и служения интересам уязвимых групп населения, с тем чтобы каждый человек, где бы он ни находился, имел возможность достичь наивысшего уровня здоровья и благополучия.

Семидесятипятiletняя годовщина ВОЗ – повод вспомнить о прошлых успехах в области общественного здравоохранения, которые за последние семь десятилетий позволили улучшить качество жизни людей. Это также возможность придать стимул действиям по решению актуальных проблем здоровья сегодняшнего и завтрашнего дня.

Присоединяйтесь к усилиям ВОЗ по достижению здоровья для всех.

**Работа для улучшения здоровья всех и везде**

Наша цель заключается в том, чтобы создать лучшее и более здоровое будущее для людей во всем мире.

Сотрудников ВОЗ - с ее 194 государствами-членами в шести регионах и более чем 150 бюро - объединяет общее стремление улучшить здоровье для всех и везде.

Вместе мы стремимся бороться с болезнями – инфекционными, такими как грипп и ВИЧ, и неинфекционными, такими как рак и сердечно-сосудистые заболевания.

Мы помогаем матерям и детям выживать и благополучно развиваться с тем, чтобы в будущем у них была здоровая старость. Мы обеспечиваем безопасность воздуха, которым люди дышат, пищевых продуктов, которые они едят, воды, которую они пьют, а также необходимых им лекарственных средств и вакцин.

**Здоровый образ жизни  
Памятка для пациентов**

**Вести здоровый образ жизни сейчас модно и совсем не сложно, для этого нужно соблюдать несколько основных принципов.**

***Хорошо высыпайтесь***

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

- 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.

### ***Поддерживайте свое психическое здоровье***

Положительное психоэмоциональное состояние является одним из ключевых факторов качества жизни. Ни для кого не секрет что из-за нервных срывов возникают различные нарушения и заболевания.

**Важно!** Учитесь расслабляться, не поддавайтесь негативным эмоциям и унынию, проводите больше времени на природе, встречайтесь с друзьями, делитесь своими переживаниями с близкими людьми, посещайте культурные мероприятия.

### ***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, устранив 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 запечённым 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!***

