

Всемирный день здоровья 2022: история и традиции праздника



Всемирный день здоровья в 2022 году позволяет вспомнить о важности душевного и физического здоровья, а также необходимости его своевременной профилактики

Всемирный день здоровья 2022 отмечается **7 апреля**. Это важный праздник для каждого, кто заботится о своем благополучии, здоровом теле и крепком духе.

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.**

Ежегодно всемирный день здоровья проходит под определенным лозунгом и имеет четкую тематику, в 2022 году тема праздника: **«Наша планета, наше здоровье»** Затрагивается та тема, которая является самой проблемной, требующей вмешательства и контроля в данный момент.

Основной и самой важной составляющей здоровья ВОЗ назвал постоянную физическую активность. Причем не стоит путать ее с физическими упражнениями, которые являются только одним из пунктов в данном направлении.

Под физической активностью понимается какое-либо телодвижение, требующее сокращения мышц и затрат энергии.

Недостаточная физическая активность — одна из причин многих неинфекционных заболеваний, таких как рак, диабет, болезни сердца. Это четвертая по значимости причина глобальной смертности населения.

Физическая активность включает в себя любой вид движения, будь то ходьба, танцы, игры, спорт. Не зря говорят: «движение – это жизнь».

С этим немаловажным пунктом также связано питание. Ведь в настоящее время процент ожирения среди людей как детского, так и зрелого возраста крайне велик, что также сказывается на качестве здоровья.

В отношении питания рекомендации ВОЗ следующие.

- Поддерживать надлежащий энергообмен и здоровый вес.
- Перейти от потребления насыщенных жиров к ненасыщенным (рыба, семена льна, орехи, кунжутное и льняное масло и т.д.).
- Исключить из питания трансжирные кислоты.
- Увеличить потребления фруктов и овощей, бобовых, орехов и цельнозерновых продуктов.
- Ограничить потребление сахара и соли. А также обеспечить йодирование соли.

Таким образом соблюдение рекомендаций, регулярное прохождение медицинского обследования, наличие физической активности и полноценного сна позволит прожить долгую и здоровую жизнь



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ
ПРЕЗИДЕНТСКОЙ КЛИНИКИ

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ



СОБЛЮДАЙ
РЕЖИМ ДНЯ

7

АПРЕЛЯ



ПРАВИЛЬНО
ПИТАЙСЯ

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ



РЕГУЛЯРНО
ЗАНИМАЙСЯ
СПОРТОМ



ЧАЩЕ ГУЛЯЙ
НА СВЕЖЕМ
ВОЗДУХЕ



ПРЕБЫВАЙ
В ПОЗИТИВНОМ
НАСТРОЕНИИ



ОТКАЖИСЬ
ОТ ВРЕДНЫХ
ПРИВЫЧЕК