**Всемирный день здоровья**

 Всемирный день здоровья ежегодно отмечается 7 апреля. Эта дата приурочена ко дню появления Всемирной Организации Здравоохранения -  7 апреля 1948 года, когда был подписан устав организации.

 Ежегодно праздник проходит под определенным девизом. Девиз 2025 года – «Здоровое начало жизни – залог благополучного будущего». Основной задачей информационной кампании в 2025 году является обеспечение выживания и процветания каждой женщины и каждого младенца.

 Здоровье матерей и новорожденных – это основа здоровья семьи и общества, и залог благополучного будущего для всех нас. Здоровье, по определению ВОЗ – это не просто отсутствие физических дефектов и заболеваний, но и совокупность социального, физического и душевного благополучия.

         Чтобы оставаться здоровым как можно дольше ВОЗ рекомендует:

         1. Вести активный образ жизни. Сидячая работа должна компенсироваться физическими нагрузками после трудового дня не менее 150 минут умеренной или 75 минут интенсивной физической нагрузки в неделю.

         2. Правильно питаться:

         - соблюдать энергетическое равновесие, т.е. калорийность суточного рациона должна совпадать с энергией, которая будет затрачена в течение дня;

         - соблюдать водно-солевой баланс. В сутки человеку необходимо получать не меньше 30–35 мл жидкости на 1 кг веса. Пейте 1,5-2 литра воды в день. Чай, кофе и соки воду не заменяют. Рекомендуется сократить потребление соли на уровне менее 5 г в день;

         - обеспечивать разнообразие рациона. **З**доровое питание подразумевает правильное соотношение получаемых с пищей белков, жиров и углеводов, достаточность поступления пищевых волокон, витаминов и минералов. 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;

         -  выбирать оптимальные способы приготовления: лучше выбрать приготовление на пару, тушение, запекание.

         3. Беречь себя от психоэмоциональных перегрузок и избегать стрессогенных ситуаций. Занимайтесь деятельностью, приносящую радость и душевное удовольствие. Это замедлит возрастные процессы, поддержит активность и хорошее настроение.

         4. Соблюдать баланс труда и отдыха, уделять сну достаточное количество часов – не менее 7-8 – для полноценного восстановления организма.

         5. Отказаться от вредных привычек, в первую очередь, от курения (в том числе вейпинг, кальян) и от злоупотребления алкоголем.

         6. Своевременно посещать врача, проходить профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию.

Берегите себя и будьте здоровы!