

7 апреля – Всемирный День здоровья.



Что рекомендует ВОЗ

Всемирная организация здравоохранения не только собирает и анализирует статистические данные, определяет стратегические действия в отношении опасных болезней, оказывает помощь в чрезвычайных ситуациях. ВОЗ регулярно выпускает рекомендации для населения планеты, разделяя их по возрастным группам.

В последние годы были выпущены предложения и рекомендации от специалистов ВОЗ по профилактике и диагностике коронавируса, по проблемам физической активности, малоподвижного образа жизни, правильного питания.

Вот лишь некоторые из полезных рекомендаций:

1. физическая активность приносит пользу. Благодаря ей, проще избавиться от стресса, депрессии, чувства страха, тревоги. Она помогает мыслительной деятельности, уменьшает риск попадания в группы больных людей.

Вывод: требуется больше двигаться всем, обратить внимание на укрепление мышц;

2. постоянно нагружать и тренировать мозг: решать задачки, кроссворды, учить стихи;

3. продумывать меню, при этом стараться не переедать;

4. не заикливаться на негативе, неприятностях;

не держать внутри себя плохие эмоции, но и не выплескивать их на окружающих. Лучший вариант: занятия спортом, увлечение любимым хобби, прогулки в парке, рыбалка, визит в спа-салон;

5. стараться избегать общения с неприятными людьми, учиться находить позитив среди окружения, способствующий выработке гормонов счастья, значительно укрепляющий иммунитет;

6. радоваться каждому дню, гнать уныние и хандру;

7. правильно планировать распорядок дня, чередуя периоды работы, отдыха, здорового полноценного сна;

8. Обязательно заниматься физкультурой и спортом, давая собственному организму посильную физическую нагрузку.

Рекомендации просты и выполнение их под силу каждому человеку. Но, к сожалению, многие начинают прислушиваться к мнению специалистов слишком поздно, когда уже приходится решать вопросы лечения болезни. Поэтому так важно помнить о сохранении здоровья, верить в себя и свои силы, жить в гармонии с окружающими и с самим собой.

Интересные факты

С фразой **«здоровье не купишь»** согласны многие. Потому важно не только во Всемирный день здоровья, а постоянно заботиться о своем организме, выполнять несложные советы специалистов, правильно питаться. Вот несколько интересных фактов по теме:

смех способствует подавлению патогенов, раковых клеток в организме;

по статистике, те, кто любит читать книги, живут примерно на 2-3 года дольше тех, кто игнорирует чтение;

ходьба снижает риск страшного заболевания – рака молочной железы на 25%;

включайте в меню ежевику. Эта ягода помогает лучше усваивать информацию;

выкуривая одну сигарету, человек укорачивает свою жизнь на 10-11 минут;

соки, смузи – полезны и вкусны. Но они не являются заменителями овощей и фруктов;

«жаворонки» и «совы» — это особенности человека, которые передаются на генетическом уровне. Специально перестраиваться по графику нет необходимости, так как это вызывает дискомфорт и вредит здоровью;

для поддержания физической формы рекомендуется заниматься не модным, а любимым видом спорта. Это приносит не только ощутимый результат, но и удовольствие.

Здоровье – благо, данное нам природой. Но, к сожалению, не каждый умеет его сохранить. Загрязнение окружающей среды, малоподвижный образ жизни, военные конфликты мало способствуют укреплению иммунитета. Но заботиться о своих физических кондициях нужно регулярно, а не только 7 апреля, когда отмечается Всемирный день здоровья.

Оторвитесь от экранов мониторов и кресел в офисах и **совершите прогулку хотя бы в ближайший парк.** Это и станет первым шагом к восстановлению поговорки «В здоровом теле – здоровый дух».

Отмечаемый ежегодно Всемирный день здоровья важен для каждого человека. В суете рабочих будней многие забывают о необходимости следить за собственным здоровьем, заботиться о питании, полноценно отдыхать. Учрежденный ВОЗ праздник – отличный повод напомнить всем, что только здоровый человек может жить полноценной жизнью, быть в гармонии с самой собой и окружающим миром. Так что давайте не забывать об этом и... будем здоровы!