

7 квітня - Всесвітній день здоров'я



Всесвітній день здоров'я відзначається в день створення Всесвітньої організації охорони здоров'я, устав якої було прийнято 7 квітня 1948 року.

Лікарі констатують - здоров'я людини на 50 % визначається умовами і способом життя, на 25% - екологічними умовами, на 15% воно обумовлено генетичними факторами і лише на 10% - діяльністю системи охорони здоров'я.

В Канаді, Японії, США, Іспанії люди живуть в середньому 80- 82 роки. В Україні середній вік життя 67 років. Чому ми втрачаємо 15 років життя?

Здоровий спосіб життя – це повсякденна турбота про збереження та зміцнення здоров'я. Велике значення в цьому відіграє режим дня. Щоб не гаяти марно часу, його варто розпланувати. Важливо передбачити час для всього: сну і навчання, оптимальне харчування, відсутність шкідливих звичок, відпочинку і занять спортом. Найголовніше – режиму дня потрібно дотримуватися обов'язково!

Дуже важливо передбачити в режимі дня час для особистої гігієни. Особиста гігієна – це підтримування чистоти тіла (шкіри, волосся, порожнини рота, зубів), натільної та постільної білизни, одягу, взуття, житла. Дотримання особистої гігієни сприяє збереженню та зміцненню здоров'я.

Активність – головний атрибут здорової людини. Не має можливості займатися спортом - більше ходіть пішки, гуляйте у парках, будьте рухливими. Рухайтеся назустріч міцному здоров'ю і довголіттю!

З упевненістю можна сказати, що в житті немає нічого дорожчого за наше здоров'я і здоров'я наших близьких. Ніщо так не тішить, як прекрасне самопочуття навіть у похилому віці, і ніщо так не обтяжує, як хвороба.

Тож бажаємо, щоб Ви і Ваші близькі завжди були здорові. Цінують життя! Бережіть себе від негараздів! Ведіть правильний спосіб життя і вмійте радіти кожному новому дню.