**7 апреля — Всемирный день здоровья**



**Здоровье – это** та ценность, которой человека наделила природа. Именно от него зависит физическое и моральное состояние, работоспособность и возможность просто радоваться жизни. Но в условиях вечного нехватки времени, стрессов, отсутствия движения, небрежного отношения к своему питанию человек бездумно растрачивает свой потенциал. Добавляет в этот список негативных ноток экологическая обстановка, экономическая нестабильность и проблемы здравоохранения. Для заострения внимания на проблемах здоровья человечества и был создан праздник День здоровья.

Мировое медицинское сообщество приняло решение о ежегодном проведении специального дня, в который будут подниматься наиболее актуальные вопросы охраны здоровья. Всемирный день здоровья проводится каждый год 7 апреля, в день рождения ВОЗ - Всемирной Организации Здравоохранения. Ее устав был принят 7.04.1948 г. Этот праздник отмечают, начиная с 1950 года. Изначально его праздновали 20 июля.

Апрель не зря выбран для проведения праздника. Этот радостный весенний месяц символизирует пробуждение весны, надежду на лучшее, несет светлое и жизнеутверждающее начало. Ежегодное мероприятие каждый раз посвящается какому-либо актуальному вопросу. Заранее выбранная тема праздника еще ни разу не повторилась, хотя проводится Всемирный день здоровья уже свыше 60-ти лет. Последние годы тематикой часто выбирается психическое здоровье человека, а также влияние экологической обстановки на самочувствие.

Праздник направлен на решение основных проблем мирового здравоохранения. Это повод для сплочения всех стран и народов с целью правильного воспитания и пропаганды активного образа жизни. Все проводимые мероприятия посвящаются именно этой проблеме. Согласно выбранной теме, в день здоровья подробно рассматриваются причины того или иного заболевания, методы профилактики и борьбы с недугом. Этот праздник касается не только медицинских работников - врачей и медсестер. В эти дни повышенным вниманием пользуются люди, имеющие тяжелые и неизлечимые заболевания. Им стараются помочь, приободрить их, вселить надежду на лучшее. Здоровье невозможно переоценить. Это достояние общества, основа полноценной счастливой жизни каждого человека, возможность жить и работать, строить планы и добиваться результатов. Практика свидетельствует, что люди часто вспоминают о своем здоровье только тогда, когда оно утрачено, поэтому чрезвычайно важно вести правильный образ жизни для предотвращения всевозможных заболеваний.

В наши дни ситуация начинает меняться. Все больше людей занимаются спортом и туризмом, активны, пристально следят за собственным здоровьем. В то же время существует и другая крайность - многие увлекается самолечением, ведут малоподвижную жизнь. Улучшение материальных условий ведет к перееданию, развитие транспорта, автоматизация производства - к малоподвижности, ослабление физической активности вызывает нарушения жизненно важных функций. Поэтому современному человеку так важно соблюдать хотя бы элементарные навыки - делать утреннюю зарядку, по возможности ходить пешком.

Международная группа врачей, психологов и диетологов разработала список рекомендаций для поддержания здоровья и продления жизни.

**Он включает в себя такие советы:**

* для тренировки головного мозга изучать иностранные языки, разгадывать кроссворды, вычислять в уме;
* для замедления процесса возрастных изменений в мозгу, активизации системы кровообращения заниматься деятельностью, приносящей радость, то есть иметь работу по душе - это помогает выглядеть моложе и долгие годы поддерживать активность и хорошее настроение;
* не переедать, дневной рацион должен содержать примерно 1200 килокалорий, употреблять полезные продукты, содержащие витамины и микроэлементы согласно возрастным потребностям; - вести активную осознанную жизнь, иметь собственный взгляд на все во избежание депрессии и уныния;
* постараться найти себе любимого человека и создать пару - гормоны счастья эндорфины укрепляют иммунитет;
* регулировать обмен веществ сном в прохладном помещении с температурой не выше 17-18 градусов;
* как можно чаще двигаться, чтобы продлить жизнь;
* не пытаться постоянно сдерживаться и подавлять негативные чувства - люди, которые сохраняют все проблемы внутри себя, больше подвержены различным заболеваниям, включая онкологические.

На наше здоровье влияет оптимальное соотношение труда и отдыха, включающего двигательную активность и интеллектуальную нагрузку. Люди, занятые умственным трудом, во время отдыха нуждаются в физической встряске, тем же, у кого тяжелая физическая работа, показаны интеллектуальные разминки.

Распорядок дня, который так трудно соблюдать современному человеку, очень важен. Даже самый бешеный ритм жизни непременно обязан включать периоды труда и отдыха, полноценного сна. Очень многие в наши дни пренебрегают этим правилом, что ведет к переутомлению, стрессам, раздражительности, падению иммунитета. Особенно важен нормальный сон. У всех людей разная потребность в его количестве, но обычно рекомендуется посвящать ночному отдыху не менее восьми часов. Регулярное недосыпание - прямой путь к болезням. За час до "отбоя" требуется прекратить любую работу - как физическую, так и умственную - во избежание бессонницы. Укладываться спать следует в одни и те же часы в хорошо проветренной комнате не раньше, чем через 2 часа после ужина.

Одно из самых главных средств укрепления здоровья - посильная физическая нагрузка. Даже если заниматься гимнастикой всего 20 минут в день, польза будет неоценимой. Для укрепления опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем полезны подвижные игры, гимнастика, легкая атлетика.

От лишнего веса помогает избавиться быстрая ходьба или легкий бег. Соразмерные физические нагрузки необходимы и для пожилых людей, у которых при недостаточной активности возникает ожирение и возрастает риск сахарного диабета.

В современном обществе наметились тревожные тенденции. Дети стали малоподвижными, урок физкультуры перестал быть любимым, с приходом в нашу жизнь Интернета, активные игры практически исчезли из досуга. День здоровья призван вернуть интерес молодежи и подросткам к физкультуре и активному образу жизни. Такой праздник может стать хорошей школьной традицией. Всегда найдутся заинтересованные и небезразличные педагоги и родители, способные стать организаторами мероприятия.

День здоровья - не просто развлечение. Этот праздник призван подтолкнуть детей к активным занятиям спортом или физкультурой. Если после завершения мероприятия у школьников возникает такое желание, цель можно считать достигнутой.

А что у малышей? Праздник отмечается не только в школах, но и в дошкольных образовательных учреждениях. Чаще всего день здоровья для детей в саду представляет собой целый комплекс мероприятий. Цель праздника - сформировать у малышей привычку к здоровому образу жизни, обеспечить меры по повышению защитных сил организма, а также привить почтительное и дружелюбное отношение к врачам. Главное - система! Все согласятся, что нам нужно здоровье каждый день, а не только по праздникам. Поэтому так важен системный подход.

Ежедневная работа с детьми включает профилактическую гимнастику, в том числе дыхательную и на улучшение осанки, закаливание, воздушные ванны, хождение босиком, самомассаж лица, пальцев рук и ушных раковин - в форме игры, пешие прогулки, музыкальную терапию. Воспитатель и методист проводят беседы о пользе витаминов, безопасных спортивных занятий, разучивают стишки и поговорки о здоровье и чистоте. В обязательном порядке проводятся физкультурные занятия на воздухе, особенно для старших дошкольников. С малышами занятия могут проводиться в форме сказки с участием любимых персонажей. В день здоровья в саду возможны экологические экскурсии со сбором лечебных трав и их зарисовкой. Дети могут играть в сюжетно-ролевые игры, например, в аптеку или поликлинику. Огромное значение имеют подвижные игры на воздухе - с мячом, скакалкой и так далее.



Наше здоровье бесценно. Его не купишь ни за какие деньги. В этот праздничный день стоит вспомнить, что здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние нашей души. Поэтому желаем обрести единение между телом и духом, найти взаимопонимание с самим собой и другими людьми. Будьте здоровы!

В День здоровья пожелаю быть всегда в форме, питаться вкусными и полезными продуктами, не забывать о движении. Верьте в себя, любите спорт и приложите все силы для работы над собой. Ежедневно закаляйте характер и открывайте интересные возможности здоровой жизни.