

|  |  |
| --- | --- |
|  | ***Тема*** ***Всемирного дня здоровья 2023 года – Здоровье для всех.*** |

 Здоровье для всех – это крепкое здоровье и полноценная жизнь каждого человека в процветающем и устойчивом мире.

 Здоровье человека, в первую очередь, зависит от него самого. Своевременная профилактика, здоровый образ жизни, ответственное отношение к себе и окружающим, выбор товаров и услуг, не наносящих вреда здоровью и окружающей среде, всё это – необходимые условия сохранения здоровья и долголетия, предотвращения заболеваний.

 Здоровье и здоровый образ жизни это главная ценность в жизни, радостное ощущение своего существования в этом мире. Реализация интеллектуального, нравственно-духовного, физического и репродуктивного потенциала возможна только в здоровом обществе.

 Чтобы оставаться здоровым как можно дольше, Всемирная организация здравоохранения рекомендует:

* 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;
* Правильно питаться. 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. В качестве способа кулинарной обработки продуктов лучше выбрать приготовление на пару, тушение, запекание. Особенно важно ограничивать потребление соли – не более 5 г NaCl в день;
* Беречь себя от психоэмоциональных перегрузок и избегать стрессогенных ситуаций;
* Соблюдать баланс труда и отдыха, уделять сну достаточное количество часов – не менее 7-8 – для полноценного восстановления организма.
* Отказаться от вредных привычек, в первую очередь, от курения и от злоупотребления алкоголем;

*Будьте здоровы!!!*