**Наша планета, наше здоровье.**

****

Ежегодно, 7 апреля Всемирной организацией здравоохранения отмечается Всемирный день здоровья, посвященный глобальным проблемам, стоящим перед здравоохранением планеты и проходит под разными девизами.

Тема 7 апреля 2022 года — **«Наша планета, наше здоровье».** Этот девиз призывает к неотложным действиям для сохранения здоровья человека и окружающей среды, и  активному движению по созданию «общества благополучия».

Здоровье, по определению ВОЗ, это не просто отсутствие болезней. **Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия.**

Наиболее эффективным способом сохранения здоровья является профилактика – совокупность мер по укреплению здоровья, предупреждению и устранению причин заболеваемости. Ведение здорового образа жизни играет важнейшую роль в сохранении здоровья человека.

Основные принципы здорового образа жизни:

* рациональное питание
* полноценный сон
* физическая активность
* соблюдение режима дня
* устойчивость к стрессовым ситуациям
* соблюдение правил личной гигиены
* отказ от вредных привычек

**ЗДОРОВЬЕ - ВЕЛИЧАЙШАЯ ЦЕННОСТЬ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА. ЗАБОТА О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ, ПРИВЕРЖЕННОСТЬ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ И РЕГУЛЯРНАЯ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ – ФУНДАМЕНТ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ И АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА!**

*Отдел организации медицинской профилактики,*

*инструктор по гигиеническому воспитанию Мясникова С.Б.*