



Здоровье - одно из самых главных ценностей в человеческой жизни. 7 апреля в мире отмечается всемирный День здоровья. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) создана 7 апреля 1948 года, в честь ее создания, этот день провозглашен как Всемирный день здоровья.

Со времен основания ВОЗ объединила под своей эгидой более 200 стран и добилась впечатляющих результатов, таких как победа над оспой, рост уровня иммунизации (более 80%), подвижки в санитарно-гигиенической сфере и другие.

Несмотря на существенные успехи, еще есть над чем работать. Всемирный день здоровья в 2019 году посвящен теме «Всеобщий охват услугами здравоохранения». Целью является обеспечение для всех людей возможности получать помощь, в которой они нуждаются, в тот момент, когда это необходимо, и непосредственно там, где они проживают. В основе обеспечения всеобщего охвата лежит устав ВОЗ 1948 года, где здоровье провозглашается одним из основных прав человека.

В России в 2019 году Всемирный день здоровья (по инициативе Минздрава России и ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр профилактической медицины») будет посвящён здоровому питанию. Его тема так и звучит – «Здоровое питание».

Здоровое питание — это правильное, сбалансированное питание, отвечающее всем потребностям организма, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак. Здоровая пища для детей и подростков, помимо всего прочего, – залог бодрости и привлекательности, что способствует хорошему настроению, повышению самооценки и умению справляться со всеми учебными и внеурочными задачами.