 Этот день основан Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) и впервые был проведен 22 июля 1948 года.

С 1950 года День здоровья стал отмечаться

**7 апреля,** в день подписания Устава ВОЗ, которым была определена структура, цели, задачи, функции, порядок принятия членов и другие положения международной организации. Сегодня эта организация насчитывает 194 страны.

Каждый год по рекомендации ВОЗ Всемирный день здоровья посвящается одной из глобальных проблем мирового здравоохранения, призывающего объединить усилия с целью сокращения рисков для жизни и укрепления здоровья жителей планеты.

В этом году в рамках Всемирного дня здоровья проходит Всероссийская акция **«Будь здоров!».** Период проведения Акции: **2-8 апреля 2019г.** Целью Акции является содействие укреплению общественного здоровья населения, привлечение внимания населения к важности профилактики заболеваний, предотвращения развития факторов риска и приобщения к здоровому образу жизни.

Понятие «здоровье» неотделимо от понятия «здоровый образ жизни», которое появилось в России в 1989 году, когда на одной из научных конференций с докладом о внедрении научной концепции здорового образа жизни выступил профессор-фармаколог Израиль Брехман. В идеях Брехмана нашли отражение такие понятия, как **сбалансированное питание, полноценный сон, свежий воздух и движение.** Его доклады пользовались невероятной популярностью среди медицинской общественности. С 1991 года на основании брехмановских идей появилась наука валеология.

Исследованиями ученых доказано, что здоровье зависит наполовину от совокупности таких объективных факторов, как окружающая среда, наследственность и возможности медицины, а реализация второй половины **зависит от самого человека, его образа жизни, повседневного поведения и привычек, которые он приобретает с раннего детства.**

Человеку дано не так уж много естественных возможностей для поддержания и совершенст­вования своего здоровья. Отказ от вредных привычек, гимнастика по утрам, занятия физкультурой и спортом, соблюдение режима учебы и отдыха, правил личной гигиены, мер по профилактике инфекционных и неинфекционных заболеваний, здоровое питание являются основными составля­ющими здорового образа жизни, ни одной из которых не следует пренебрегать.

***Правильное или рациональное питание*** обеспечивает рост, нормальное развитие и жизнедеятельность организма с самого раннего возраста и до глубокой старости. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями уменьшает риск развития таких опасных хронических заболевания, как [**ожирение**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B6%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5)**,** [**повышенное артериальное давление**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%80%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B3%D0%B8%D0%BF%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%B7%D0%B8%D1%8F)**,** [**сердечно-сосудистые заболевания**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D1%81%D0%B5%D1%80%D0%B4%D1%86%D0%B0)**, сахарный** [**диабет**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B8%D0%B0%D0%B1%D0%B5%D1%82) **и** [**рак**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%BB%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D1%87%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BE%D0%BF%D1%83%D1%85%D0%BE%D0%BB%D1%8C)**.**

Основные принципы рационального питания заключаются в том, что энергетическая ценность продуктов должна соответствовать энергетическим затратам организма, а химический состав пищи должен удовлетворять физиологическим потребностям организма.

***Движение - это жизнь!*** Физическая активность, прогулки, бег, гимнастические упражнения - прямой путь к здоровью. Наш организм устроен так, что ему необходимы каждодневные физические нагрузки. Благодаря регулярным физическим тренировкам можно поддерживать в хорошей форме не только тело, но и душу. Даже небольшая ежедневная 20-минутная гимнастикаприносит огромную пользу.

***Закаливание -*** еще один компонент здорового образа жизни. В результате закаливания человек становится менее восприимчивым не только к резким изменениям температуры и простудным заболеваниям, но и к различным неинфекционным заболеваниям. Цель закаливания - выработать способ­ность организма быстро изменять работу органов и систем под воздействием холода, тепла и т.п. и постепенного повышения их дозировки.Основными принципами закаливания, как и при физической активности, являются систематичность и постепенность.

***Состояние психического здоровья*** тесно связано со всеми процессами, происходящими в нашем организме. Из-за накапливающих негативных эмоций, в жизнь человека может прийти продолжительный стресс, который является основным врагом иммунитета. Поэтому гоните от себя всякие переживания и меньше нервничайте. Постарайтесь получать как можно больше положительных эмоций.Помочь в этом могут занятия релаксацией, аутотренингом, спортом, творчеством и регулярный отдых, желательно на природе.

***Оптимальный труд и достаточный отдых*.** Ритм жизни человека обязательно должен предусматривать время для учебы, труда и отдыха. Человек, который не соблюдает режим дня, со временем становится раздражительным, у него накапливается переутомление, такие люди чаще подвержены стрессу и заболеваниям.

***Отказ от вредных привычек.***

Систематическое курение, употребление алкоголя, наркотических веществ и токсических средств неизбежно приводят к **расстройству психики и поведения, формированию психической** и **физической зависимости**, **развитию опасных заболеваний и сокращению продолжительности жизни.** Поэтому единственным верным решением здравомыслящего человека может быть только полный отказ от, так называемых, вредных привычек, наносящих непоправимый вред здоровью.