

Всесвітній день здоров'я

7 квітня весь світ святкує Всесвітній день здоров'я. Дата була обрана не випадково – 7 квітня 1948 року почала свою діяльність Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ), яка проводить безліч досліджень і займається питаннями поліпшення якості життя населення планети. За визначенням ВООЗ «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб». Тільки творча, духовно багата і здорова особистість може вирішувати щоденні масштабні завдання, забезпечуючи не просто виживання, а прогрес нації.

«Доброго здоров'я!» – так вітаються наші співвітчизники, а коли прощаються кажуть «Бувайте здорові!», тобто бажають здоров'я і практично ніколи не замислюються скільки сенсу закладено у цих словах. Бути здоровим - значить бути веселим, життєрадісним, з надією зустрічати новий день, відчувати себе по-справжньому щасливим. Адже, здоров'я – це найбільша людська цінність.

Вченими давно доведено, що позитивні емоції добре впливають на здоров'я людини. Як показують проведені дослідження, коли людина відчуває позитивні емоції, в організмі вивільняються гормони, що перешкоджають запальним процесам. Найбільший вплив емоції чинять на серцево-судинну систему. Кровообіг багато в чому залежить від емоцій: змінюються пульс, тиску, тонуус кровеносних судин. Позитивні емоції викликають прилив крові до шкіри, а також покращують склад крові. Люди, які часто відчувають позитивні емоції, легше засинають і міцніше сплять, а це дуже серйозно впливає на самопочуття. Під дією позитивних емоцій підвищується працездатність людини на 30-40%, стимулюється розумово-пізнавальна активність, життя стає повноцінним та цікавим. Позитивні емоції – це ліки без терміну придатності.

Режим дня потрібний дітям та дорослим, його значення дуже велике. В різний час на протязі доби у людей відрізняється і рівень активності та потреб організму. Для гармонійного дня необхідно дотримуватися певного розпорядку. При правильно складеному розпорядку дня одна дія доповнює іншу. Правильний період активності повинен змінюватися відпочинком, а також зміною діяльності. Це дозволить рівномірно розподілити навантаження на організм на весь день. Дотримання режиму дня сприятливо впливає на зміцнення здоров'я та повноцінний відпочинок. Учені підрахували, що найвищий пік фізичної активності припадає на ранок. Саме в ранковий час краще всього даються заняття спортом, розвиваючі методики, навчання.

“Ніхто не повинен переступати міру ні в їжі, ні в питті” (Піфагор). Раціональне харчування – це правильно організоване і своєчасне забезпечення організму смачно приготовленою і безпечною їжею, вміст в раціоні оптимальної кількості харчових речовин, необхідних для розвитку організму. Раціональне харчування забезпечує нормальну життєдіяльність організму, високий рівень працездатності і стійкості до несприятливих факторів навколишнього середовища. Харчування забезпечує організм енергією, необхідною для процесів життєдіяльності. Відновлення клітин і

тканин в організмі відбувається за рахунок надходження з їжею білків, жирів, вуглеводів, вітамінів та мінеральних речовин. Крім того, їжа джерело утворення ферментів, гормонів та інших регуляторів обміну речовин. Раціональне харчування – запорука здоров'я.

“Рухайся більше – проживеш довше” - народна мудрість, Відомо, що спорт позитивно впливає на людський організм, є корисним для здоров'я, а контрольована й правильно розрахована фізична активність є чудовим способом підтримки гарного самопочуття, молодості, сили, впевненості у собі. Згідно з дослідженнями світових вчених, заняття спортом сприяють здоровому та спокійному сну, поліпшенню розумової активності і концентрації, зменшення рівня стресу, тривоги та депресії, зміцнення імунітету, покращенню стану шкіри, підвищенню самооцінки і впевненості в собі, покращує емоційний стан, а ще - спорт робить людину більш організованою і дисциплінованою.

Будьте фізично активні. Любіть життя. Вмійте відпочивати. Раціонально харчуйтеся. Не допускайте шкідливих звичок. Мисліть позитивно, будьте оптимістом. Турбуйтеся про свій душевний спокій і спокій іншого. Дотримуйтеся режиму навчання, праці та відпочинку. Загартовуйте своє тіло, свою душу. Не лінуйтеся бути здоровими.

Кам'янське відділення
ДУ «Черкаський обласний центр контролю
та профілактики хвороб Міністерства
охорони здоров'я України»