

**В рамках реализации
«Плана проведения региональных тематических
мероприятий
по профилактике заболеваний и поддержке здорового
образа жизни» на 2023 год**

**период с 03.04.2023 по 09.04.2023 объявлен как
«Неделя продвижения здорового образа жизни
(в честь Всемирного дня здоровья 7 апреля)»**



ВОЗ констатирует, что неинфекционные заболевания в 70% случаев являются причиной преждевременной смерти, поэтому укрепление здоровья населения одна из актуальных задач здравоохранения, важным аспектом которой является здоровый образ жизни (ЗОЖ).

ЗОЖ, по определению ВОЗ — оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды.

Как научить ребенка вести здоровый образ жизни?

В настоящее время ведение здорового образа жизни стало не только полезным, но и модным увлечением. Все больше людей выбирают для себя активные занятия физической активностью и правильное питание – это является залогом здоровья, хорошего самочувствия, отличного настроения и красивой фигуры.

Как организовать активный образ жизни для ребенка?

Для каждого ребенка самым главным примером и мотиватором в жизни является СЕМЬЯ и РОДИТЕЛИ, на которых они стремятся во всем быть похожими, поэтому здоровый образ жизни должен начинаться именно с мамы и папы.

Дети легко прислушиваются к советам родителей, интересуются их увлечениями, а совместные занятия физической активностью и правильное питание всей семьей помогут вам ненавязчиво приучать к этому ребенка с ранних лет.

Дети и подростки должны уделять физической активности не менее 60-ти минут в день. Конечно, это не значит, что ребенок должен ходить в спортивную секцию каждый день, достаточно пойти с ребенком на пешую прогулку или прокатиться на велосипедах, поиграть в любые подвижные игры.

Сколько часов в день должен спать ребенок?

Полноценный сон такая же неотъемлемая часть здорового образа жизни как питание и физическая активность. Ребенок, который достаточно отдыхает, как правило, счастливее и здоровее своих невыспавшихся сверстников.

Дети дошкольного возраста должны спать по 9-10 часов в сутки. Дети школьного возраста и подростки должны спать не менее 8-9 часов в сутки.

Движение – залог здоровья

Спортивный образ жизни ведет к укреплению и здоровому развитию ребенка. Занятия физкультурой делают ребенка более выносливым и здоровым. Физические упражнения хорошо укрепляют кости, мышцы и суставы.

Как обеспечить ребенка правильным питанием?

Самый простой и наглядный способ – это, так называемый, метод «умной тарелки» или «тарелки здоровья»:

- половина рациона ребенка должна состоять из некрахмалистых овощей (помидоры, огурцы, морковь, капуста, брокколи, шпинат, бобовые культуры и т.д.);
- четверть рациона ребенка должна включать в себя крахмалосодержащие продукты (цельнозерновой хлеб, картофель, кукуруза, горох, каши, рис и т. д.);
- оставшаяся часть рациона должна содержать нежирное мясо (курица, индейка, рыба или постная говядина);
- к этому всему добавьте фруктов и нежирного молока.

В рационе питания ребенка должны быть только натуральные продукты, без химических добавок. Рекомендуется регулярно употреблять в пищу нежирное мясо, свежие фрукты и овощи, рыбные блюда и кисломолочные продукты. Сбалансированная и полезная еда положительно влияет на здоровье детей, позволяя им нормально расти и развиваться.

Минимизация стресса

Чтобы ребенок был более спокойным, необходимо правильно организовать распорядок дня, чтобы периоды активности чередовались с периодами отдыха. Ограничение использования гаджетов также способствует снижению уровня тревожности.

Но основным залогом правильного воспитания полезных навыков является не просто прививание их ребенку, а демонстрация, чтобы ребенок, видя родителей, стремился перенять эти навыки. Нельзя заставить ребенка любить правильное питание, если родители сами злоупотребляют фаст-фудом, то же самое касается и других сфер жизни.

Ведите здоровый образ жизни!

7 апреля — Всемирный день здоровья

Всемирный день здоровья (World Health Day) отмечается ежегодно 7 апреля. В этот день в 1948 году была создана Всемирной организации здравоохранения (World Health Organization, WHO).

В настоящее время членами Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) являются 194 государства.

Ежегодно проводить День здоровья начали с 1950 года. Информационно-просветительские мероприятия Дня направлены на три целевые группы. **ВОЗ старается привлечь внимание:**

- **обычных людей** — разъясняя им, как сохранить и укрепить свое здоровье на долгие годы;
- **общественности** — озвучивая актуальную тему, в рамках которой необходимо действовать;
- **государственных органов**, отвечающих за организацию медицинской помощи населению — призывая их решить актуальный вопрос, разъясняя, что им нужно сделать, чтобы здоровье людей в их странах стало лучше.

Каждый год Всемирный день здоровья посвящается одной из глобальных проблем, стоящих перед здравоохранением планеты. Соответственно, ежегодно он проходит под разными девизами. В 2023 году День здоровья совпадает с 75 годовщиной создания ВОЗ. Эта внушительная дата явилась поводом вспомнить успехи в области общественного здравоохранения, которые за эти годы позволили улучшить здоровье и качество жизни людей.

Поэтому девиз **Всемирного дня здоровья 2023 года — «Здоровье для всех».**