

7 апреля Всемирный день здоровья!

Здоровье является одной из основных ценностей и самым дорогим богатством человека. От состояния здоровья в большинстве своем зависит и все остальное в жизни людей.

7 апреля во всем мире празднуется Всемирный день здоровья, под девизом – здоровье для всех.

Целью мероприятия является *формирование у населения грамотного представления о здоровье, механизмах его поддержания, а также выработка необходимых навыков и умений по ведению здорового образа жизни.*

Практика показывает, что люди часто вспоминают о своем здоровье только тогда, когда оно утрачено, поэтому ***чрезвычайно важно вести правильный образ жизни для предотвращения всевозможных заболеваний.***

В наше время здоровым человеком принято считать тех, у кого не выявлено каких либо болезней и физических дефектов, в то время когда **здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия.**

Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) — это создание системы преодоления факторов риска в форме активной жизнедеятельности людей, направленной на сохранение и укрепление здоровья.

Самый простой способ **начать здоровый образ жизни – это захотеть.** Не существует лучшего стимула, заниматься **регулярными тренировками,** чем иметь желание к этим занятиям. Если у вас просто, катастрофически, не хватает свободного время для физических нагрузок и тренировок, научитесь совмещать приятное с полезным. Если вы работаете в офисе, или передвигаетесь по городу с деловыми намерениями, попробуйте ходить быстрым шагом, это своеобразная нагрузка на организм, которая также будет полезна, и для здоровья, и для вашей успеваемости. *У людей, ведущих сидячий образ жизни, имеется риск развития инсульта и инфаркта.*

