**О проведении Всемирного дня здоровья**

**Всемирный день здоровья**(World Health Day) отмечается ежегодно 7 апреля в день создания в 1948 году Всемирной организации здравоохранения (World Health Organization, WHO). Ежегодное проведение Дня здоровья вошло в традицию с 1950 года.

**Здоровье - это право каждого человека.**

По уставу Всемирной организации здравоохранения **«Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов».**

Наиболее эффективным способом сохранения здоровья является профилактика – совокупность мер по укреплению здоровья, предупреждению и устранению причин заболеваемости.

Ведение здорового образа жизни играет важнейшую роль в сохранении здоровья человека и профилактике инфекционных и неинфекционных заболеваний.

Основные принципы здорового образа жизни:

* рациональное питание
* полноценный сон
* физическая активность
* соблюдение режима дня
* устойчивость к стрессовым ситуациям
* соблюдение правил личной гигиены
* отказ от вредных привычек

Забота о своем здоровье, приверженность здоровому образу жизни – основа активной жизни и долголети