

С 6 по 12 апреля 2026 года в России
пройдёт Неделя продвижения здорового образа жизни (в честь Всемирного дня
здоровья, который отмечается 7 апреля).

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.

Основополагающим аспектом ЗОЖ является его прямое влияние на физическое состояние организма. Регулярная физическая активность, сбалансированное питание, достаточный сон и отказ от вредных привычек в совокупности формируют прочную основу для:

Снижения риска развития хронических заболеваний: Правильное питание и физическая активность играют ключевую роль в профилактике таких серьезных заболеваний, как сердечно - сосудистые патологии (гипертония, инфаркт, инсульт), сахарный диабет 2 типа, ожирение, некоторые виды рака.

- Укрепления иммунной системы: Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекциям и вирусным заболеваниям, ускоряет процесс выздоровления.
- Поддержания оптимального веса: Сбалансированное питание и регулярные физические нагрузки помогают контролировать вес, избегая как дефицита, так и избытка массы тела, которые могут привести к ряду проблем со здоровьем.
- Улучшения состояния опорно-двигательного аппарата: Физическая активность укрепляет кости и суставы, предотвращает развитие остеопороза и артрита, сохраняет подвижность и гибкость.
- Нормализации работы внутренних органов: ЗОЖ способствует правильному функционированию пищеварительной, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма.

Здоровье – это не только физическое, но и психическое благополучие. В этом контексте ЗОЖ обладает не менее значимой ролью:

Снижение уровня стресса и тревожности: Физическая активность является мощным антистрессовым фактором, способствуя выработке эндорфинов – "гормонов счастья". Здоровое питание также оказывает положительное влияние на нервную систему.

- Улучшение когнитивных функций: Регулярные упражнения и полноценный сон способствуют улучшению памяти, концентрации внимания, повышению умственной работоспособности и замедлению процессов старения мозга.
- Предотвращение депрессивных состояний: Активный образ жизни и правильное питание могут являться важными компонентами профилактики и лечения депрессивных расстройств.
- Повышение самооценки и уверенности в себе: Достижение целей, связанных со здоровьем (например, улучшение физической формы, переход на здоровое питание), укрепляет веру в свои силы и повышает самооценку.

- Развитие устойчивости к жизненным трудностям: Люди, ведущие ЗОЖ, часто лучше справляются с жизненными вызовами благодаря более крепкому физическому и психическому здоровью.