

## Сусветны дзень здароўя

7 красавіка 1948 года набыў моц статут Сусветнай арганізацыі аховы здароўя (далей СААЗ). Гэта дата лічыцца "днём нараджэння" арганізацыі, і штогод яе адзначаюць як **Сусветны дзень здароўя**.

Здароўе, па вызначэнні СААЗ, гэта стан поўнага фізічнага, душэўнага і сацыяльнага дабрабыту.

Здароўе - гэта неабходная ўмова актыўнай і нармальнай жыццядзейнасці чалавека. Сур'ёзныя парушэнні ў гэтай сферы цягнуць за сабой змены ў звыклым ладзе жыцця, якая склалася практыцы адносін з навакольным светам, магчымую страту прафесійнай дзеяздольнасці. Таму ў шэрагу прыярытэтных каштоўнасцяў чалавека здароўю безумоўна адводзіцца першараднае значэнне.

Па дадзеных СААЗ, здароўе чалавека вызначаецца на 50% ладам жыцця, на 20% – станам навакольнага асяроддзя пасялення, на 20% – генетычнымі фактарамі і толькі на 10% залежыць ад сістэмы аховы здароўя (формула здароўя). Такім чынам, лад жыцця - гэта асноўны фактар які ўплывае на здароўе чалавека.

**Лад жыцця** - гэта паўсядзённая дзейнасць людзей у вытворчай і невытворчай сферах, іх праца, побыт, вольны час, жыццёвыя інтарэсы і клопаты, норавы і звычаі, зносіны і маральна-псіхалагічныя ўстаноўкі.

Здаровы лад жыцця - гэта комплекс агульнагігіенічных, маральна-этычных і аздаравленчых мерапрыемстваў, якія садзейнічаюць захаванню і ўмацаванню здароўя, павышэнню працаздольнасці і актыўнага даўгалецця.

Комплекс нормаў паводзін, прадугледжаны здаровым ладам жыцця, уключае:

- рэгулярнае, збалансаванае, рацыянальнае харчаванне;
- захаванне аптымальнага рухальнага рэжыму з улікам узроставых, гендэрных і фізіялагічных асаблівасцей;
- адмова ад самаразбуральных паводзін: адмова ад курэння, ужывання псіхаактыўных рэчываў, ад злоўжывання алкаголем;
- выкананне правілаў асабістай і грамадскай гігіены;
- выкананне правіл псіхагігіены і псіхапрафілактыкі;
- павышэнне ўзроўню медыцынскіх ведаў, валоданне навыкамі самадапамогі і самакантролю за станам здароўя;

- здаровыя сэксуальныя паводзіны.

Кожны год Сусветны дзень здароўя прысвячаецца глабальным праблемам, якія стаяць перад аховай здароўя планеты, і праходзіць пад рознымі дэвізамі.

Дэвіз Сусветнага дня здароўя ў 2026 годзе - **«Разам да здароўя. Разам з навукай»** . У цэнтры ўвагі кампаніі - навуковы прагрэс, а таксама шматбаковае супрацоўніцтва, якое дазваляе выкарыстоўваць навуковыя дасягненні на практыцы.

### **Мэты кампаніі:**

- дэманстраваць падтрымку навукі, выкарыстоўваючы аб'ектыўныя даныя, факты і навукова абгрунтаваныя рэкамендацыі ў мэтах аховы здароўя;
- аднаўляць давер да навукі і грамадскай аховы здароўя;
- падтрымліваць укараненне навукова даказаных рашэнняў у інтарэсах пабудовы больш здаровай будучыні.

Здароўе - гэта падмурак паўнавартаснага жыцця, які дапамагае пабудаваць паспяховаю і шчасліваю будучыню. Нават невялікія крокі ў напрамку фарміравання новых карысных звычак могуць прывесці да ўмацавання здароўя.

Матэрыял падрыхтаваў урач-метадыст паталагаанатамічнага аддзела арганізацыйна-кансультацыйнай работы Ігнатава А.У.