Здоровье – это самое ценное, что у нас есть. И с этим ничто не может сравниться: ни богатство, ни положение в обществе, ни слава. Это настоящая драгоценность, подаренная нам природой. Человек обязан беречь свое здоровье смолоду, ведь именно здоровый человек формирует сильную нацию.

7 апреля каждого года мир отмечает праздник День здоровья.   
Впервые эту знаменательную дату отпраздновали еще в 1948 году, когда была создана Всемирная организация здравоохранения.

И дата эта была выбрана неслучайно. Весна – пора, когда все в природе расцветает. Именно в эту пору хочется начать все с начала, задуматься о своем здоровье, улучшить свое состояние и самосовершенствоваться. Весной хочется вновь объявить войну всем болезням.   
Вот так и была основана Всемирная организация здравоохранения. А ко дню ее основания решили приурочить праздник, который будет посвящен вопросам здоровья. Для проведения праздника ежегодно выбирают новую основную тему, наиболее важную и актуальную для всего мира в данный момент. Организационный комитет ВОЗ придумывает девиз праздника и публикует заранее его на своем официальном сайте. В разные годы темой Дня здоровья становились борьба с психическими заболеваниями, инфекционными болезнями, пропаганда активного образа жизни и долголетия, проблема влияния изменения климата на здоровье людей, агитация за продолжение рода и обсуждение вопросов безопасности материнства.

В этот день по всему миру проводятся мероприятия и акции, обсуждаются проблемы медицины, утверждаются планы просветительских программ. Праздник проходит под эгидой ООН, в его организации принимают участие государственные министерства и ведомства, местные профессиональные союзы и общественные активисты.

Кроме того этот день необходим человечеству для того, чтобы понять всю важность здоровья в жизни каждого и для того, чтобы определить аспекты улучшения здоровья людей во всем мире.

Берегите себя и свое здоровье! Закаляйтесь, занимайтесь любимыми видами спорта, бегайте, плавайте, посещайте тренажерный зал. А с окончательным наступлением тепла пересаживайтесь на велосипеды!

И помните: здоровая нация – сильная страна!