Здоровье – это красота, сила и ум, хорошее настроение. Здоровье – это самое большое богатство. Здоровье – это счастье.

 **Неделя здоровья 2022**

 **«Молодежь. Здоровье. Образ жизни»**

Молодежь - особая социальная группа, важный демографический, социальный и инновационный ресурс страны. В то же время, молодежь - это наиболее уязвимая с точки зрения рисков поведения и здоровья ячейка населения, подверженная саморазрушающему поведению в силу ряда особенностей возрастного психофизиологического развития. Здоровый образ жизни – это работа определенного индивидуума над улучшением своего здоровья в целях профилактики заболеваний и повышения качества жизни. Желание сохранить крепкое здоровье – важная социальная потребность человека, необходимое условие полноценной жизни, высокой творческой активности, трудоспособности и счастья. Здоровье – это великое благо, данное человеку природой, которое нельзя ни купить, ни обменять, его нужно оберегать, улучшать и укреплять. Для этих целей наиболее важный период жизни – подростковый, юношеский (молодой), т.е. возраст, когда формируется личность и происходит становление «Я», закладываются основные привычки, ценности, принципы, черты характера, формы поведения, а главное - фундамент здоровья. Это пора достижений, стреми­тельного наращивания знаний, умений, обре­тения новой социальной позиции. Именно в этот период происходят самые главные события в жизни каждого человека: получение образования, выбор профессии, начало трудовой деятельности, вступление в брак, рождение детей. Все это невозможно при слабом и плохом здоровье.

Воспитание здорового образа жизни подрастающего поколения - считается основой основ. Молодые годы особо значимы для всей последующей жизни человека. Здоровье необходимо для выполнения поставленных перед самим человеком целей и задач, высоких личных достижений.

К сожалению, молодежь подвержена ведущим факторам риска основных неинфекционных заболеваний, ухудшающих показатели ее здоровья: курению, алкоголю, наркомании, асоциальному поведению, нерациональному питанию, отсутствию двигательной активности и малоподвижному образу жизни, нестабильному психоэмоциаональному состоянию, несоблюдению режима труда и отдыха. Это все приводит к ухудшению всех составляющих компонентов здоровья - физического, психического, духовного.

Все профилактические меры и позитивная социальная политика в сфере укрепления здоровья молодых людей и популяризация здорового образа жизни возможны при активном участии всего население в этом процессе, в т.ч. учреждений и организации всех уровней: медицинских, спортивных, культурно-образовательных, учебно-воспитательных, которые заключаются в организации, поддержке и поощрении процессов формирования здорового образа жизни, грамотном управлении и направлении молодежи по «здоровому вектору» к здоровому будущему. Здоровье наших детей является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его. С данной проблемой должно бороться не только общество, но и каждый человек. Популяризация здорового образа жизни среди молодежи осуществима, в результате роста значимости фактора заботы о себе и своем здоровье своими собственными усилиями и формированию мотивации быть сильнее и здоровее.

Только здоровая нация может укрепить и развить потенциал страны, обеспечить стабильность ее курса на повышение благосостояния. Здоровый образ жизни - фундамент всех будущих достижений, залог успеха и активного долголетия.

 Традиционно на протяжении уже многих лет в осенний период по инициативе Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ для молодежи Гомельской области проводится профилактическая Неделя здоровья «Молодежь. Здоровье. Образ жизни». В этом году Неделя пройдет с 26 по 30 сентября. Каждый день Недели здоровья будет посвящен конкретной актуальной теме:

* 26 сентября - Здоровье – как главная ценность человека;
* 27 сентября - Профилактика вредных привычек среди молодежи (табакокурение, алкоголизм, наркомания);
* 28 сентября - Психологическое здоровье современной молодежи;
* 29 сентября - Половое воспитание и сексуальное здоровье;
* 30 сентября - Физическая активность молодежи.
* **В период проведения Недели здоровья с 27 по 30 сентября 2022 года по телефонам прямых линий 25-49-06 можно будет получить консультации** врача по медицинской профилактике отделения общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ

 По материалам Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ