

*Автор: Светлана Загорцева, заведующий отделением информационного обеспечения
отдела общественного здоровья Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ «Здоровый человек
— самое драгоценное
произведение природы» - Томас Карлейль*



«Молодежь. Здоровье. Образ жизни»

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, выбрать соответствующую будущую профессию, достигать задуманных целей, преодолевать трудности, развивать гармоничную и здоровую личность. Крепкое здоровье, разумно сохраняемое, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую, полноценную и активную жизнь.

Здоровый образ жизни - это стиль жизни, способный обеспечить восстановление, сохранение и улучшение здоровья населения, это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности, продление творческого долголетия. Поэтому формирование этого стиля жизни у населения - важнейшая социальная задача государственного значения и масштаба в Республике Беларусь. По оценке ВОЗ, решающее влияние на формирование здоровья человека оказывает его образ жизни. Следует отметить, что наиболее значимой социальной группой в вопросе пропаганды и информирования о важности активного и здорового образа жизни является молодёжь, в частности дети, подростки школьного возраста, студенты. Именно в этот период происходит формирование системы ценностей человека, становление его в морально-нравственном плане, закрепление его здоровья. Как показывает статистика, молодёжь остаётся наиболее подверженной негативному влиянию вредных привычек.

Здоровье подрастающего поколения, популяризация здорового образа жизни, повышение имиджа и престижа ЗОЖ, формирование здорового стиля поведения

молодежи Белоруссии – является одним из приоритетных направлений социальной политики развития нашего государства.

Здоровье молодёжи во многом зависит от образа жизни, в частности от привычек. Полезные привычки помогают формированию гармоничной и здоровой развитой личности, а вредные тормозят ее становление. К вредным привычкам можно отнести нерациональный режим дня, нерациональное питание, низкую физическую активность, малоподвижный образ жизни, неграмотное половое и сексуальное поведение, потребление табакокурения, алкоголя, наркотиков. Эти привычки могут, незаметно перерасти в порок, способный испортить жизнь человека.

Состояние здоровья человека – естественный капитал, одна часть которого является наследственной, а другая – приобретенной в результате усилий самого человека и общества. От качества медицинского обслуживания здоровье зависит лишь на 10%, а на 50% – от того образа жизни, который ведет каждый гражданин. Так трактуем нам ВОЗ.

Действенная политика профилактики и укрепления здоровья молодого поколения возможна 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». Решению поставленных задач будет способствовать создание благоприятной психологической атмосферы общения, применение медицинских, профилактических, профессионально-педагогических, спортивных знаний в формировании здорового образа жизни у молодежи.

Традиционная Неделя здоровья, приуроченная к началу учебного года, пройдет в Гомельской области с 7 по 11 сентября. Актуальные вопросы ЗОЖ посвящены тематикам дней Недели:

* 7 сентября – Основы рационального питания;

* 8 сентября - Репродуктивное здоровье;

* 9 сентября - Профилактика употребления ПАВ;

* 10 сентября – Основы психологического здоровья;

* 11 сентября – Профилактика гиподинамии.



В период проведения Недели здоровья с 7 по 11

сентября 2020 года по телефонам прямых линий можно

будет получить консультации специалистов:

- врачей-валеологов отдела общественного здоровья Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ ежедневно с 10 до 12 часов по телефону (80232) 33-57-24;

- психологов отдела общественного здоровья Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ ежедневно с 10 до 12 часов по телефону (80232) 33-57-29;

- консультации по вопросам профилактики ВИЧ/СПИД ежедневно с 10 до 12 часов

по телефону (80232) 50-74-04;

- подросткового нарколога Гомельского областного наркологического диспансера 9 сентября с 10 по 13 часов по телефону (80232) 53-34-34;

- специалистов отделения гигиены детей и подростков Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ ежедневно 9 сентября с 9 до 12 часов по телефону (80232) 75-53-39;

- заведующего психологическим отделением Гомельской областной клинической психиатрической больницы 10 сентября с 11 до 13 часов по телефону (80232) 29-47-22