«Своё здоровье надо беречь собственными усилиями. Если ты не готов изменить свою жизнь, тебе невозможно помочь» Гиппократ

 **Неделя здоровья 2019**

**«Молодежь. Здоровье. Образ жизни»**

Молодежь - это наиболее важный демографический, социальный и инновационный ресурс любой развитой нации. В то же время, молодежь — это наиболее уязвимая с точки зрения рисков поведения, здоровья и оказания медицинской помощи группа населения, подверженная саморазрушающему поведению в силу ряда особенностей возрастного психофизиологического развития. Здоровье каждого человека является не только индивидуальной ценностью, оно представляет собой социальную, общественную ценность. 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 формируются основные гигиенические навыки и привычки.

Воспитание здорового образа жизни подрастающего поколения - считается основой основ. Здоровье необходимо для выполнения поставленных перед самим человеком целей, высоких личных достижений. Здоровье нации определяется ее культурой, так как профилактика болезней начинается с личной культуры человека. Культура здоровья молодежи предполагает следующее аспекты:культура брачного выбора и планирования семьи; физическая и гигиеническая культура, которая определяет двигательную активность, физкультуру и спорт, культуру питания, труда и отдыха; психоэмоциональная культура, которая обеспечивает защиту от психоэмоциональных факторов, негативных эмоций, стресса; духовная культура, основанная на доброте, совести, долге и отрицании злобности, зависти и корысти; культура воспитания у молодежи всех аспектов здорового образа жизни; индивидуальная культура, которая обеспечивает воспитание у молодого человека культуры здоровья, как ценности личности. На сегодняшний момент проблема формирования культуры здорового образа жизни, воспитания укрепления здоровья молодежи, остается приоритетным направлением развития современного общества, а забота о (охрана) собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого человека.

К факторам, неблагоприятным для развития молодежи, относятся распространение курения, алкоголизма, наркомании, они являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье молодежи и на здоровье их будущих детей. Высокими остаются показатели самоубийств молодых людей. Стремление уйти от реальных проблем в иллюзорный мир способствует массовому распространению алкоголизма и наркомании среди подростков. Наркомания сегодня становится мощнейшим фактором социальной дезорганизации, представляя большую угрозу для нормального функционирования всего общественного организма. На здоровье воздействует множество и внешних факторов. Многие из них оказывают отрицательное влияние. К ним, прежде всего, следует отнести: нарушение гигиенических требований режима дня, режима питания, учебного процесса; недостатки калорийности питания; неблагоприятные экологические факторы; отягчённая или неблагополучная наследственность; низкий уровень медицинского обеспечения и др.

Ведущие факторы риска основных неинфекционных заболеваний, ухудшающие показатели здоровья молодежи: курение, алкоголь, низкое потребление фруктов и овощей, отсутствие физической активности, и как следствие ожирение, повышенное артериальное давление, повышенное содержание глюкозы в крови. Рост числа таких заболеваний зависит от образа жизни.

Все меры, направленные на стратегические цели по укреплению здоровья молодых должны представлять собой не единичные мероприятия, а являться составной частью долгосрочных программ, направленных на формирование безопасного и ответственного поведения подрастающего поколения.