****

**8 – 14 января 2024года**

**Неделя продвижение активного образа жизни.**

В последние десятилетия статистика показывает, что здоровье населения нашей страны находится на недостаточно высоком уровне. Об этом свидетельствуют ухудшение показателей физического и психического здоровья населения, возрастание количества хронических и инфекционных заболеваний, а также рост социально значимых заболеваний.

Особую тревогу вызывает состояние здоровья современной молодежи. В настоящее время прослеживаются негативные тенденции среди молодого поколения: ожирение, увлечение вредными привычками, эмоциональные и психологические перегрузки, стресс и пр. Состояние здоровья молодежи серьезным образом влияет на их социальную активность во всех сферах жизнедеятельности: образование, работа, досуг, физическое развитие. В связи с этим актуальными становятся вопросы популяризации здорового образа жизни среди молодежи.

Здоровье является одним из важных показателей, определяющих потенциал страны. Наиболее точное определение понятию «здоровье» дает Всемирная организация здравоохранения:

**«Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия».**

В обществе складывается тенденция ведения здорового образа жизни, популяризации физической активности.

Здоровый образ жизни – обширное понятие, включающее в себя несколько взаимосвязанных составляющих: физические нагрузки, правильное питание, отказ от вредных привычек, режим сна, полноценный отдых, сведение к минимуму стрессовых факторов и др. Соответственно, здоровый образ жизни – это стиль жизни, который направлен на сохранение здоровья, профилактику болезней и в целом укрепление организма. Большую роль в формировании здорового образа жизни и воспитания ответственного отношения к своему здоровью играет пропаганда, которая включает в себя комплекс мероприятий, направленных на формирование и воспитание основ здорового образа жизни и бережного отношения к своему здоровью.

Формирование здорового образа жизни представляет собой многоплановую и комплексную задачу, решение которой может быть успешно реализовано только при совместном усилии всех звеньев государственного и общественного механизмов.

Для популяризации здорового образа жизни и особенно среди молодежи необходимо принимать следующие меры:

1. Развивать доступность занятий физической культуры для всех слоев населения, а также популяризировать спорт среди молодежи. В каждом городе должны быть построены спортивные комплексы и спортивные площадки.

2. Переориентировать социальные сети на пропаганду здорового образа жизни, потому что именно интернет - сообщества является основным источником информации для молодежи.

3. Ужесточить законодательную базу в области пропаганды не здорового образа жизни.

Только комплексное использование данных мер позволит сформировать у молодого поколения ответственное отношение к себе, своему физическому и психическому здоровью, а также популяризировать здоровый образ жизни среди молодежи.

Здоровье – важный компонент полноценной жизни в современном обществе, поэтому пропаганда здорового образа жизни является очень важной. В связи с этим главной задачей государства и общества должна стать активная работа по популяризации здорового образа жизни, продвижения физической активности!