



## Акция «Будь здоров!» ко Всемирному дню здоровья

С 1 по 7 апреля 2024 года Министерством здравоохранения Российской Федерации объявлена Неделя продвижения здорового образа жизни (ЗОЖ), приуроченная к празднованию Всемирного дня здоровья 7 апреля.

Ежегодно и повсеместно в этот период проводится множество мероприятий, направленных на то, чтобы наглядно продемонстрировать людям преимущество ведения ЗОЖ. Организуются лекции, конференции и флешмобы, хорошей традицией стало проведение бесплатных консультаций и обследований в различных медицинских учреждениях, центрах здоровья и мобильных медицинских комплексах.

**Осознанное отношение к своему физическому и душевному здоровью** – это признак человека, ответственного за своё будущее и за будущее своей семьи.

Всемирная Организация Здравоохранения указывает, что в 70 % случаев причиной преждевременной смерти являются неинфекционные заболевания, зачастую вызванные нездоровым образом жизни и вредными привычками. В то же время, результаты многочисленных исследований подтверждают, что следование основам ЗОЖ приводит к оздоровлению организма человека, снижая риск возникновения многочисленных проблем, связанных со здоровьем во всех возрастных группах, а также смертность от неинфекционных и сердечно-сосудистых заболеваний.

**Одна из актуальных задач здравоохранения** – укрепление здоровья населения, в том числе путём продвижения ЗОЖ в широкие массы людей.

Волонтерами Всероссийского общественного движения «Волонтеры медики», при поддержке Министерства здравоохранения Российской Федерации, АНО «Национальные приоритеты», ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр терапии и профилактической медицины» Минздрава России, РОПНИЗ, в течение нескольких лет в рамках Всемирного дня здоровья организуются мероприятия Всероссийского проекта «Будь здоров!». Это целый

комплекс мероприятий, направленных на привлечение к вопросам здоровьесбережения как можно более широкой аудитории граждан всех возрастов.

**Цель акции «Будь здоров!»** - формирование у населения мотивации к ведению здорового образа жизни, а также осознанной необходимости в ответственном отношении и укреплении своего здоровья.

#### **Задачи Акции:**

- повышение внимания и заинтересованности населения в ведении здорового образа жизни;
- формирование у населения навыков ведения здорового образа жизни;
- информирование населения о значимости своевременного прохождения медицинских осмотров и диспансеризации;
- сохранение и укрепление здоровья населения.

Для населения ежегодно на платформе «диктантздоровья.рф» проводится Всероссийский диктант по общественному здоровью и диспансеризации, принять участие в котором и оценить свои знания по вопросам сохранения здоровья, может любой желающий.

Для различных групп населения, школьников, работающих и пожилых граждан, проводятся Всероссийский урок здоровья, мастер-классы по измерению артериального давления, оказанию первой помощи, по вопросам здорового питания, повышения физической активности, северной (скандинавской) ходьбе; Всероссийский урок здоровья, Всероссийская утренняя зарядка и множество других активностей.

Большинству граждан известны составляющие здорового образа жизни - здоровое питание, режим дня, двигательная активность, снижение уровня стресса, личная гигиена, отказ от вредных привычек. Самое трудное – начать воплощать здоровые привычки в своей повседневной жизни.

Всего одна здоровая привычка (не важно, какая именно) увеличивает ожидаемую продолжительность жизни на два года. Соответственно, чем больше у человека здоровых привычек, тем более продолжительна его жизнь.

**Неделя продвижения ЗОЖ и Всемирный день здоровья** – это прекрасный повод, чтобы пересмотреть свой образ жизни и ввести в него полезные привычки – пройти обследование, диспансеризацию или медицинский осмотр у квалифицированных медицинских специалистов, выполнить домашнюю тренировку или посетить спортивное мероприятие на свежем воздухе, выбрать полезные продукты и освоить приготовление нового полезного блюда.

**Социолог**

**А.С. Коротецкая**