Автор: *А. Лобан, инструктор-валеолог отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*

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. Молодежь (студенты, подростки школьного возраста, дети) — это наиболее значимая социальная группа в вопросе пропаганды и информирования о важности активного и здорового образа жизни. Именно в этот период происходит формирование системы ценностей человека, становление его в морально-нравственном плане, закрепление его здоровья. 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 поведение, потребление табака, алкоголя, наркотиков. Эти привычки могут, незаметно перерасти в порок, способный испортить жизнь человека. Традиционно на протяжении многих лет в сентябре проводится профилактическая **Неделя здоровья «Молодежь. Здоровье. Образ жизни».** И этот год стал не исключением. Неделя пройдет **с 26 по 30 сентября.**

В период проведения Недели здоровья будут работать **«прямые» телефонные линии.**

На Ваши вопросы ответят:

28 сентября с 10:00 до 12:00 по телефону 6-53-93 врач акушер-гинеколог, (заведующий) женской консультации УЗ «Речицкая ЦРБ» Ковалева Ирина Ивановна;

29 сентября с 10:00 до 12:.00 по телефону 6-53-93 психолог женской консультации УЗ «Речицкая ЦРБ» Лохманова Татьяна Викторовна;

30 сентября с 14:00 до 16:00 по телефону 5-57-72 заведующий психонаркологического диспансера УЗ «Речицкая ЦРБ» Боброва Елена Викторовна.