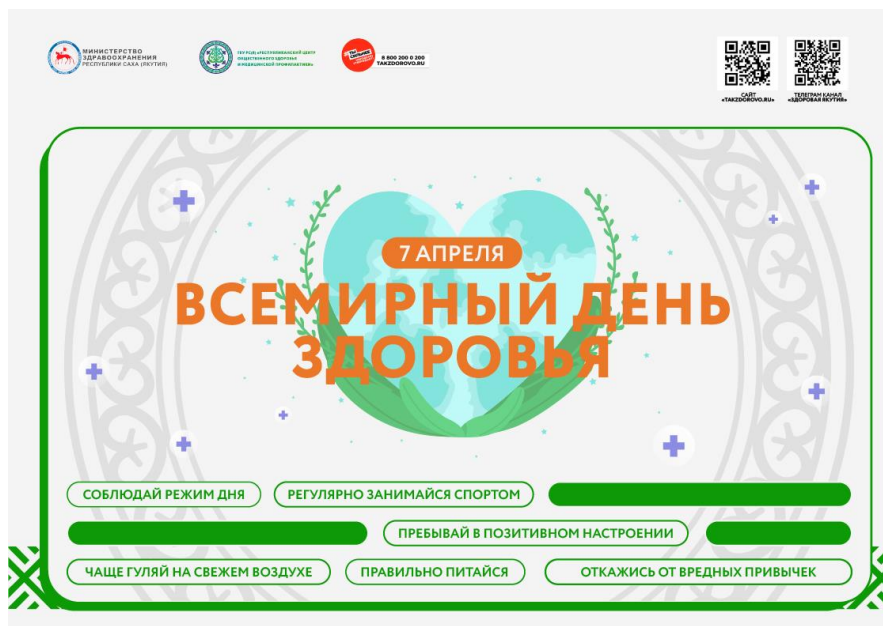


Неделя продвижения здорового образа жизни



Неделю со 6 по 12 апреля 2026 года Министерство здравоохранения Российской Федерации объявило Неделями продвижения здорового образа жизни, в честь Всемирного дня здоровья 7 апреля. Эта инициатива направлена на привлечение внимания общественности к важности ведения здорового образа жизни и пропаганды профилактики заболеваний.

Цель Недели заключается в следующем:

- Повышение осведомленности населения о значении здоровья и его связи с образом жизни.
- Мотивация людей на изменение повседневных привычек в пользу здорового питания, регулярных физических упражнений, отказа от курения и алкоголя.
- Создание условий для внедрения и популяризации здорового образа жизни в обществе.

Аспекты здорового образа жизни:

- отказ от зависимостей (вредных привычек): табакокурение, алкоголь, наркотики;
- здоровое питание: использование продуктов питания, потребление которых ассоциировано с увеличением потенциала здоровья; отказ от продуктов, потребление которых ассоциировано с повышением рисков возникновения хронических неинфекционных заболеваний;
- движение: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения с учётом возрастных и физиологических особенностей, отказ от сидячего образа жизни;
- позитивное мышление;
- соблюдение правил личной гигиены;
- соблюдение режима работа/отдых.

Мероприятия, проходящие в течение Недели, включают лекции, мастер-классы, спортивные соревнования, акции по бесплатной диагностике и консультированию врачей. Организаторы акцентируют внимание на формировании полезных привычек у детей и молодежи, подчеркивая важность соблюдения гигиены, правильного питания и активного отдыха.

Эта акция служит важной частью государственной политики по сохранению и укреплению здоровья населения, способствуя распространению ценностей здорового образа жизни среди широких слоев населения.

Цените и оберегайте своё здоровье!