**3 - 9 апреля Неделя продвижения здорового образа жизни (в честь Всемирного дня здоровья 7 апреля).**

 ВОЗ констатирует, что неинфекционные заболевания в 70 % случаев являются причиной преждевременной смерти,

поэтому укрепление здоровья населения одна из актуальных задач здравоохранения, важным аспектом которой является

здоровый образ жизни (ЗОЖ).

**ЗОЖ, по определению ВОЗ – оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды.**

Как показано в многочисленных исследованиях, следование основам ЗОЖ (регулярные физические нагрузки, отказ от вредных привычек, качественное

сбалансированное питание, управление стрессом) приводит к оздоровлению организма в целом и сердечно-сосудистой

системы в частности.

Снижается риск многих проблем, связанных со здоровьем, во всех возрастных группах: смертность от всех причин и сердечно- сосудистая смертность у здоровых лиц и

страдающих данными заболеваниями.

 ГУЗ ЯО ГДБ ООМПД в ОУ 2023 год.