**В период с 03 апреля по 09 апреля 2023 года проводится Неделя продвижения здорового образа жизни (в честь Всемирного дня здоровья 7 апреля).**

Её основная цель – пропаганда ведения здорового образа жизни. Ведь ни для кого не является секретом, что главное богатство для каждого из нас - здоровье. Забота о нем, сохранение, сбережение и преумножение - важная составляющая жизни любого человека.

Понятие здоровый образ жизни включает в себя целый комплекс составляющих компонентов. Это не просто какая-то диета или занятия спортом. Здоровый образ жизни - стиль жизни, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление организма в целом. Также это отказ от вредных привычек, создание режима дня, в котором есть место для полноценного отдыха, продуктивной работы и физической активности.

Здоровье - это та ценность, которой человека наделила природа. Именно от него зависит физическое и моральное состояние, работоспособность и возможность просто радоваться жизни. Но в условиях вечной нехватки времени, стрессов, отсутствия движения, небрежного отношения к своему питанию человек бездумно растрачивает свой потенциал. Добавляет в этот список негативных ноток экологическая обстановка, экономическая нестабильность и проблемы здравоохранения. Для заострения внимания на проблемах здоровья человечества и был создан праздник День здоровья