**Памятка**

***Формирование навыков здорового образа жизни.***

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) является важным фактором здоровья: повышает трудовую активность, создает физический и душевный комфорт, активизирует жизненную позицию, защитные силы организма, укрепляет общее состояние, снижает частоту заболеваний и обострений хронических заболеваний.

Главные составляющие здорового образа жизни - это отказ от вредных привычек, здоровое рациональное питание, сбалансированный режим физических нагрузок, плодотворная трудовая деятельность.

**Первый и главный пример для ребенка — родители**

В здоровый образ жизни включают разные составляющие, но большинство из них считаются базовыми**:**

**- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;**

**- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;**

**- отказ от вредных привычек: курения, употребления алкоголя и наркотиков;**

**- питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;**

**- движение: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учетом возрастных и физиологических особенностей;**

**- формирование межличностных отношений в трудовых коллективах, семьях, отношения к больным и инвалидам;**

**- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;**

**- закаливание.**

Залогом успешного развития нашего общества является **здоровье подрастающего поколения**. Вопрос формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, подростков, учащейся молодежи имеет особую социальную значимость, так как от этой категории населения зависит здоровье нации.



**Мы желаем Вам**

**быть здоровыми!**