

Что такое здоровый образ жизни?

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это образ жизни, который направлен на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление организма в целом. Он помогает не только сохранить и укрепить здоровье, но и улучшить работоспособность организма, раскрыть в человеке его лучшие физические качества.

Что нужно знать, чтобы быть здоровым?

1. Правила личной гигиены
2. Как правильно составить распорядок дня
3. Какая еда здоровая и помогает организму, а какая наносит ему вред.
4. Почему важно заниматься физкультурой
5. Какую опасность для организма представляют вредные привычки
6. Почему нельзя пренебрегать сном
7. Как беречь и контролировать своё психическое и эмоциональное состояние



**ГБУЗ «Тамбовский
областной центр
общественного здоровья и
медицинской
профилактики»**

Адрес: г. Тамбов, ул. Моршанское шоссе 16 Б

Телефон: +7 (4752) 55-93-17

Электронная почта:

tocoz@zdrav.tambov.gov.ru

ВК: <https://vk.com/medproftmb>



**Здоровый образ жизни
— залог счастливого
будущего**



**Подарите себе радость
здоровой жизни!**

Основные составляющие здорового образа жизни:

1. Режим дня, подобранный с учётом возраста, характера и индивидуальных качеств ребёнка.

2. Ежедневная активность на свежем воздухе вдали от шумных и загазованных улиц.

3. Рациональное питание, соответствующее возрасту, уровню активности и индивидуальным особенностям организма.

4. Полноценный сон 8 — 10 часов.

5. Эмоциональное и психологическое состояние. Эти два фактора во многом зависят от психологической атмосферы в семье. Причинами некоторых детских болезней являются негативные эмоции и стресс. Поэтому крайне важно, чтобы в семье царил комфортная и позитивная обстановка.



Хорошее настроение — один из главных спутников здорового человека. Старайтесь быть добрыми и делать добрые дела. В любом деле важен положительный настрой!

Почему нужно следовать принципам здорового образа жизни?

Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.

