**Здоровый образ жизни**

****

7 апреля отмечается Всемирный день здоровья.

Тема 2024 года сформулирована как «Мое здоровье — мое право», она призвана способствовать утверждению права каждого человека на качественное медицинское обслуживание, просвещение и информацию, а также на безопасную питьевую воду, чистый воздух, надлежащее питание, качественное жилье, достойные условия труда и экологическую обстановку.

Здоровье — одна из самых главных и важнейших составляющих счастья, которую он должен беречь с детских лет, ведь здоровый человек формирует здоровую нацию, а с ней — здоровую планету.

Одна из основных составляющих здоровья — здоровый образ жизни. Это такой образ жизни человека, который направлен на укрепление здоровья и профилактику болезней. Иными словами, здоровый образ жизни — это список правил, соблюдение которых обеспечит сохранение и укрепление здоровья (как физического, так и психического).

Соблюдение правил ЗОЖ позволяет значительно укрепить здоровье, увеличить продолжительность жизни и улучшить ее качество.

Здоровый образ жизни имеет несколько основных направлений:

* правильное, сбалансированное питание
* физическая активность
* гигиенический уход
* соблюдение режима дня
* укрепление иммунитета
* эмоциональный настрой
* отсутствие вредных привычек

Если следить за всеми этими аспектами, качество жизни и самочувствие существенно улучшаются.

И, наверное, самое главное правило – просто быть счастливым. Счастливые люди смеются каждый день. А смех, как известно дает прилив положительных эмоций и уравновешивает психологическое состояние.