***Здоровый образ жизни включает:***

* установку на здоровый стиль жизни и активное долголетие. Прежде чем сохранять и укреплять своё здоровье нужно перестать ему вредить;
* полноценное, сбалансированное, адаптированное к возрасту, полу, и нагрузкам питание;
* достаточный питьевой режим, употребление не менее 1,5-2 литра в сутки чистой воды;
* полноценный гигиенически правильно обустроенный сон;
* достаточную физическую нагрузку, учитывая состояния здоровья, пол, возраст;
* разумное сочетание труда и отдыха;
* режим дня с учётом индивидуальных биологических часов человека;
* минимизацию факторов риска на рабочем месте и дома (создание комфортных условий труда и отдыха);
* умение позитивно выстроить общение в семье и в социальном окружении;
* воспитание способности видеть в окружающем мире и людях добро и красоту.