**Государственное бюджетное учреждение здравоохранения города Москвы «Детская городская поликлиника № 12 Департамента**

**здравоохранения города Москвы»**

Информация для детей и их родителей

***ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ***

В современной России на законодательном уровне разработаны системы организации **ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ** среди детского населения. В соответствии со статьей 30 *Федерального закона от 21.11.2011 № 323-ФЗ*

*«Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»* в Российской Федерации пропагандируется формирование здорового образа жизни у граждан начиная с детского возраста и обеспечивается путем проведения мероприятий, направленных на информирование граждан о факторах риска для их здоровья, формирование мотивации к ведению здорового образа жизни и создание условий для ведения здорового образа жизни, в том числе для занятий физической культурой и спортом. Министерством здравоохранения Российской Федерации в рамках национального проекта «Демография» разработан Приказ Минздрава России от 12.04.2021 № 325 «Об утверждении методик расчета дополнительных показателей федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек».

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - образ жизни [человека](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA), помогающий сохранить здоровье, улучшить самочувствие и уберечься от излишнего стресса путём контроля над собственным поведением, [питанием](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B5_%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5) и привычками, направлен на снижение риска возникновения неинфекционных заболеваний и характеризуется исключением или снижением таких факторов риска для здоровья как [курение табака](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%83%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D1%82%D0%B0%D0%B1%D0%B0%D0%BA%D0%B0), [потребление алкоголя](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B0%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B5_%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%80%D1%82%D0%BD%D1%8B%D1%85_%D0%BD%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%BA%D0%BE%D0%B2), чрезмерное потребление кофеина, нерациональное питание, нерегулярный режим сна и отсутствие [физической активности](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C). Также предполагает борьбу со [стрессом](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81).

Принципы здорового образа жизни **закладываются в молодом возрасте**, поэтому для формирования здорового образа жизни важным является обучение детей на этом этапе их жизненного пути. Привычки, сформировавшиеся в молодости, зачастую сохраняются и во взрослой жизни и ведут к оздоровлению нации в целом.



[*Итоги Конкурса плакатов «Мы – за здоровый образ жизни!»*](http://spbtk.ru/%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%BA%D1%83%D1%80%D1%81%D0%B0-%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%B2-%D0%BC%D1%8B-%D0%B7%D0%B0-%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80-2/)

**Здоровый образ жизни школьника включает:**

* правильное питание,
* занятие физическими упражнениями,
* закаливание,
* соблюдение режима дня,
* соблюдение норм гигиены,
* отказ от вредных привычек.