

Пропаганда здорового образа жизни - одно из стратегических направлений гигиенического обучения и воспитания.

Здоровый образ жизни 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). 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.

Стартом здорового образа жизни является ежедневная гигиена, закаливающие процедуры, режим, физическая активность, в общем, все то, что в большинстве своем родители так или иначе стремятся реализовать в своей семье. Проблема начинается тогда, когда мама с папой не дают маленькому человеку достойного примера.

В процессе социализации малыша, ребенок сталкивается с общегосударственными нормами, которые нацелены на формирование у учащихся здорового образа жизни. В обязательном порядке каждый встречается с необходимостью физических упражнений, посещением специальных занятий, учится тому, что гигиена есть норма в обществе и прочее.