***Здоров’я*** – це сукупність фізичних, духовних, соціальних якостей людини, що є основною її довголіття та необхідною умовою здійснення творчих планів, високої працездатності, створення сім’ї, народження й виховання дітей.

       Фізичне здоров’я дає гарне самопочуття, бадьорість, силу. Психічне – дарує спокій та чудовий настрій. Їх можна сформувати тільки шляхом отримання знань і постійної роботи над собою. Для того, щоб зберегти своє здоров’я, треба докладати неабияких зусиль, адже стан здоров’я людини залежить на 20 % від спадковості, на 10 % – від рівня розвитку медицини, на 20 % – від стану довкілля, на 50 % – від способу життя.

       Здоровий спосіб життя – це дії, спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організму та поліпшення загального самопочуття людини.

**Основними складовими здорового способу життя є:**

* раціональне харчування;
* фізична активність і загартовування;
* особиста гігієна;
* відсутність шкідливих звичок (вживання алкоголю, наркотичних речовин, тютюнокуріння);
* позитивні емоції;
* інтелектуальний розвиток;
* режим праці та відпочинку;
* самоконтроль за станом здоров’я.