

РАЦИОНАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА

- необходимый элемент здорового образа жизни. Режим дня надо строить с учётом возраста, характера трудовой деятельности и состояния здоровья. Рациональное чередование физического труда и умственной работы – залог хорошего самочувствия, высокой работоспособности.



РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- чрезвычайно важно для здоровья. Питание должно быть полноценным, т.е. содержать достаточное количество углеводов (50-75%) за счёт каш, овощей, макаронных изделий; достаточное количество белка (10-15%) как растительного, так и животного происхождения; жиров (15-30%) так же растительного и животного происхождения



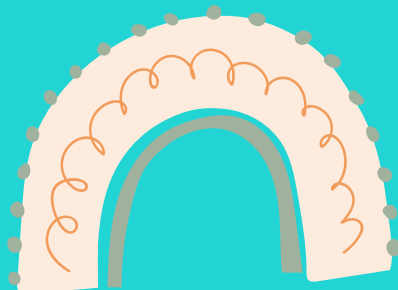
Двигательная активность

- важнейшее условие здорового образа жизни и поддержания нормального веса человека. В современном мире люди склонны мало двигаться. Лица с достаточным уровнем физической подготовки реже страдают хроническими заболеваниями.



Закаливание

- это повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.

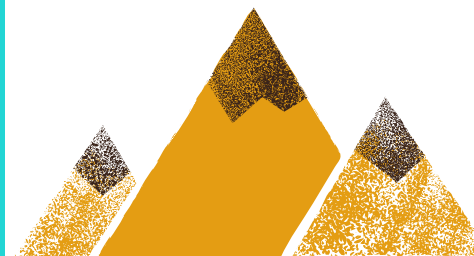


Личная гигиена

- это гигиена режима личной жизни и быта, труда и отдыха человека, элемент здорового образа жизни

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

При курении простуда и кашель чаще приводят к осложнениям. Курильщик вдыхает не все вредные вещества, находящиеся в табачном дыме, — около половины достаётся тем, кто находится рядом с ним.



ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА, ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ НАСТРОЙ

- научитесь расслабляться, представляя себе какой-нибудь приятный пейзаж. 30 минут в день достаточно для повышения сопротивляемости организма к различным инфекциям.