

Как сохранить свое здоровье?

Правильное питание

обеспечивает организм всеми необходимыми веществами. Трудно найти другой фактор, который бы оказывал такое серьезное воздействие на организм человека.

Режим дня помогает правильно, без ущерба для здоровья, организовать свой день, чередуя труд с отдыхом.

Правильное экологическое поведение защищает организм от загрязнений окружающей среды.

Соблюдение правил психогигиены помогает сохранять нервную систему здоровой, правильно формировать отношения с окружающими людьми.



Двигательная активность делает человека сильным, ловким, выносливым, работоспособным.

Личная гигиена. Соблюдение правил личной гигиены, а именно мытье рук очень важно при профилактике инфекционных заболеваний. Тщательно и часто мойте руки с мылом или протирайте их дезинфицирующими средствами.

Закаливание организма делает человека устойчивым к изменениям температуры окружающей среды.

Укрепляйте иммунитет. Для начала устраните возможные причины снижения защиты организма: нормализуйте питание, сон, физическую нагрузку и сами почувствуете, как улучшится настроение, появится силы и радость от жизни.