

Өз денсаулығымызды қалай сақтаймыз?

Дұрыс тамақтану ағзаны барлық қажетті заттармен қамтамасыз етеді. Адам ағзасына осындай елеулі әсер ететін басқа факторды табу қиын.

Күн тәртібі дұрыс пайдалану денсаулыққа зиян келтірмей, өз күнін ұйымдастыруға көмектеседі.

Дұрыс экологиялық мінез-құлық қоршаған ортаның ластануынан организмді қорғайды.

Психогигиена ережелерін сақтау жүйке жүйесін салауатты сақтауға, қоршаған адамдармен қарым-қатынасты дұрыс қалыптастыруға көмектеседі.



Қозғалыс белсенділігі адамды күшті, епті, шыдамды, жұмысқа қабілетті етеді.

Жеке гигиена. Жеке гигиенаның ережелерін сақтау, атап айтқанда, жұқпалы аурулардың алдын алу кезінде қолды жуу өте маңызды. Қолды сабынмен мұқият және жиі жуыңыз немесе оларды дезинфекциялау құралдарымен сүртіңіз.

Ағзаның шынығуы адамды қоршаған орта температурасының өзгеруіне төзімді етеді.

Иммунитетті нығайту. Ең алдымен ағзаның қорғаудың төмендеуінің мүмкін себептерін жойыңыз: тамақтануды, ұйқыны, физикалық жүктемені қалыпқа келтіріңіз және көңіл-күйдің қалай жақсаратынын, өмірде күш пен қуаныш пайда болатынын өзіңіз сезінесіз.