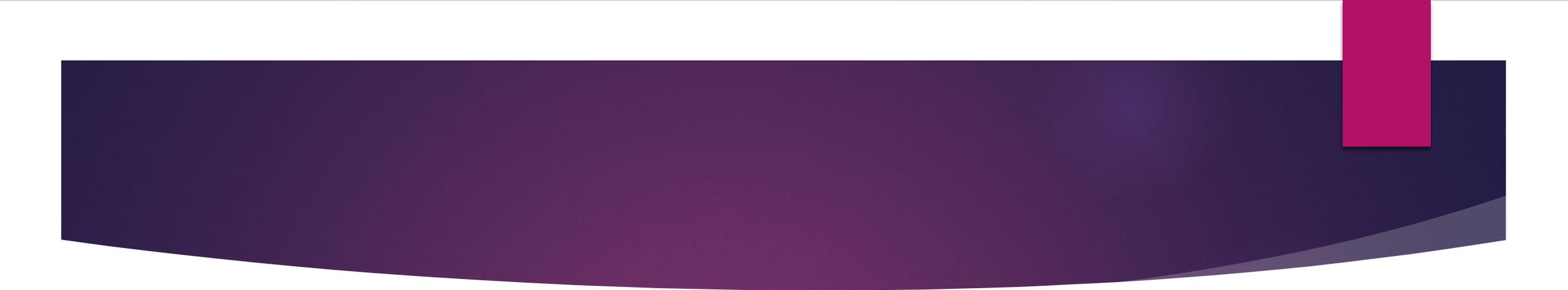
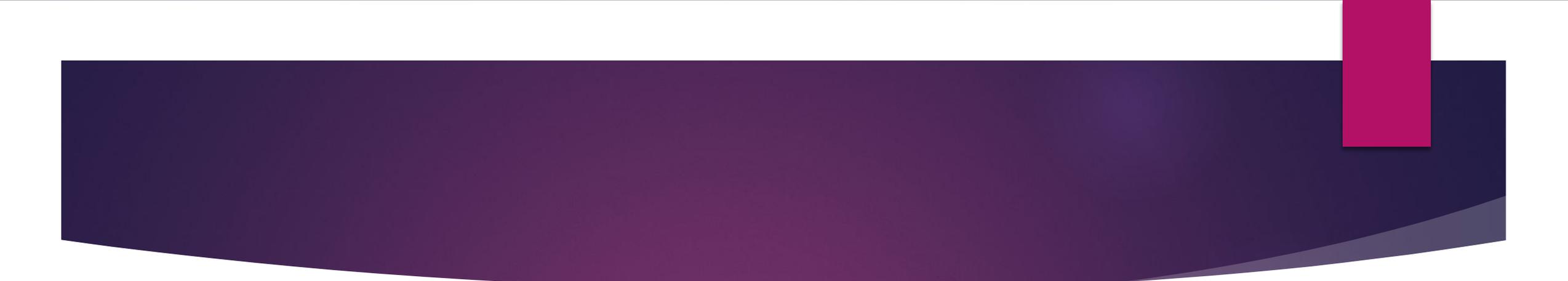
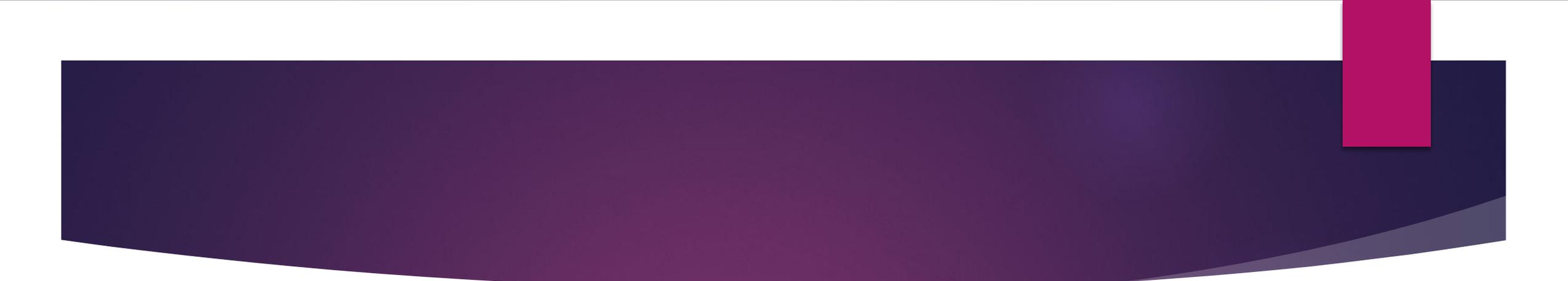


Здоровый образ жизни СТУДЕНТОВ

- 
- ❖ К основным составляющим здорового образа жизни относят:
 - ❖ режим труда и отдыха;
 - ❖ организацию сна;
 - ❖ режим питания;
 - ❖ организацию двигательной активности;
 - ❖ выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания;
 - ❖ профилактику вредных привычек;
 - ❖ культуру межличностного общения;
 - ❖ психофизическую регуляцию организма.

- 
- ▶ Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.
 - ▶ Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены,-словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

- 
- ▶ Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.