

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Средняя общеобразовательная школа 35
с углубленным изучением отдельных предметов»
г. Воркуты

Проект на тему:

«Здоровый образ жизни – за и против»

Автор: Савинов Никита Сергеевич

Руководитель: Хотько Артем Владимирович

преподаватель-организатор ОБЖ

Воркута 2021

Содержание

Введение	4
Глава 1. Теоретические основы. Здоровье и его компоненты	6
1.1. Правильное питание	6
1.2. Занятия физкультурой и спортом.....	7
1.3. Режим дня	8
1.4. Закаливание	9
1.5. Личная гигиена	9
1.6. Отказ от вредных привычек	10
1.7. Здоровье человека зависит от наследственности	10
1.8. Состояние здоровья зависит от экологии	10
Глава 2. Практическая часть.....	12
Вывод.....	14
Заключение	17
Список используемой литературы.....	18
Приложения	19

Введение

Статистика свидетельствует о закономерном снижении уровня здоровья детей в последние десятилетия. Недостаточная двигательная активность детей и подростков связана с большой загруженностью учебной работой. Положение усугубляется и низкой культурой отдыха учащихся. Вследствие этого у детей развивается весь комплекс нарушений здоровья, который принято обозначать как гиподинамию.

Здоровье - самое главное сокровище человека. Ведь от здоровья человека зависит его жизнь. Поистине страшные цифры выдает нам бесстрастная статистика. По данным Минздрава, только 5% выпускников школ сегодня являются практически здоровыми, 50% имеют морфофизиологические отклонения, свыше 70% страдают различными нервно-психическими расстройствами. Идет деградация молодого поколения.

Нас очень волнует здоровье школьников, стремительное его падение от класса к классу. *«Больное поколение не имеет ни здорового тела, ни здорового духа...»*, - таковы оценки последних лет. Мы считаем, что сохранить здоровье можно только в том случае, если знать, что это такое.

Здоровье достаточно многогранная категория. По определению Всемирной Организации Здравоохранения, под здоровьем понимают *«состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни»*.

Моя исследовательская работа посвящена тому, как современный школьник оценивает свое здоровье и придерживается ли он здорового образа жизни.

Цель исследования: формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, понимания значимости и необходимости здоровья, обучение способам его сохранения и укрепления; в ходе исследования уровня здоровья учащихся установить от чего зависит их здоровье (за и против).

Задачи проекта:

1. Провести теоретическое исследование по данному вопросу;
2. Разработать анкеты для проведения социологических опросов, определить группы исследуемых учащихся, провести исследования, провести анализ анкет;
3. Создание благоприятных условий для формирования у обучающихся ценностного отношения к ЗОЖ, как к одному из главных путей в достижении успеха;
4. Рассказать о Здоровом образе жизни;

5. Привести аргументы «ЗА» и «Против» здорового образа жизни;
6. Создать наглядную памятку по здоровому образу жизни для лучшего информированию учащихся школы

Гипотеза проекта: учащиеся могут грамотно объяснить, что включает в себя понятие здоровый образ жизни, но практически нет ни одного ребенка, который полностью соблюдает правила здорового образа жизни.

Методы исследования: анализ и обобщение теоретического материала по данной теме проекта; проведение анкетирования и его анализ; создание наглядного образца для информирования учащихся о здоровом образе жизни.

Практическая ценность: статистика свидетельствует о закономерном снижении уровня здоровья детей. Недостаточная двигательная активность детей и подростков связана с большой загруженностью учебной работой. Положение усугубляется и низкой культурой отдыха учащихся.

Вследствие этого у детей развивается весь комплекс нарушений здоровья, который принято обозначать как гиподинамию.

Глава 1. Теоретические основы. Здоровье и его компоненты

Здоровье неразрывно связано с ведением здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни – это оптимальный индивидуальный режим дня; закаливание; рациональное питание; отсутствие вредных привычек.

Формирование здорового образа жизни с раннего детства является фундаментом хорошего здоровья. Мы подчеркиваем, что состояние здоровья каждого человека находится в его руках.

Об этом говорят обобщенные данные Всемирной организации здравоохранения: здоровье человека зависит:

- на 50% от образа жизни;
- на 20% от наследственности;
- на 20% от окружающей среды;
- на 10% от развития системы здравоохранения.

Компоненты здорового образа жизни:

- Правильное питание.
- Занятие физкультурой и спортом.
- Правильное распределение режима дня.
- Закаливание.
- Личная гигиена.
- Отказ от вредных привычек

1.1. Правильное питание

Правильное питание в жизни человека составляет важную часть его жизни. С пищей человек получает все важнейшие вещества для работы, роста и развития организма.

Основную функцию выполняют углеводы, жиры и белки, при их помощи человек пополняет затраченную энергию.

Так же немаловажную роль в жизнедеятельности организма имеют витамины и минералы, они так же нужны для развития и роста организма.

Во время приготовления пищи многие витамины разрушаются, поэтому ягоды, фрукты и овощи рекомендуется употреблять в сыром виде.

Для развития и роста организма нужна разнообразная пища, но и ещё нужно и соблюдать правила для правильного усвоения пищи:

- Нужно стараться есть в одно и то же время.
- Не есть всухомятку.
- Не перекусывать между приёмами пищи.
- Есть не спеша и хорошо пережёвывать пищу.
- Во время еды не разговаривать и не отвлекаться.

Основные принципы правильного питания

1. Энергетическая ценность пищи должна соответствовать энергетическим затратам организма.

2. Сбалансированность рациона, т.е. соответствие химического состава пищевых веществ физиологическим потребностям организма.

3. Режим.

Многие знают, что без пищи человек может прожить месяц, а без воды всего лишь пару дней. Ведь вода один из самых важных компонентов жизнедеятельности человека, но не все знают, что вода не всегда бывает, полезна так, как воду следует употреблять только из известных источников. Сырую воду следует кипятить, а прокипячённую воду кипятить через каждые три часа.

1.2. Занятия физкультурой и спортом

Ещё в древности было замечено, что **физическая активность** способствует формированию сильного и выносливого человека, неподвижность ведёт к тучности, к снижению работоспособности и заболеваниям.

Отсутствие мышечной нагрузки снижает интенсивность энергетического обмена веществ, что отрицательно сказывается на скелетных и сердечных мышцах. Кроме того, малое количество нервных импульсов, идущих от работающих мышц, снижает тонус нервной системы, утрачиваются приобретённые ранее навыки, не образуются новые.

От физической нагрузки зависит наша работоспособность. Человек, который занимается спортом, виден издали, он интенсивный, энергичный, всегда готовый к действиям.

Различные виды спорта порождают в человеке различные качества, например, выносливость, пластичность, быстроту, лёгкость в движении и ещё многие другие качества.

Занятия спортом не только развивают в человеке характер, но и способствуют развитию костно-мышечной, кровеносной, дыхательной и нервной систем.

Человек, не имеющий возможности всерьёз заниматься спортом, должен заниматься простой гимнастикой. Если заниматься гимнастикой каждое утро, то это будет способствовать укреплению здоровья, закаливанию характера, высокой работоспособности.

1.3.Режим дня

От режима дня зависит состояние человека, его самочувствие и успеваемость, а так же и здоровье.

Каждый из учащихся посещает не только школу, но ещё и различные секции, поэтому, чтобы успеть сделать все задуманные дела, нужно создать свой режим дня. Например, ложиться спать нужно в одно и то же время, так как, вставая утром, вы не будете чувствовать усталости, вам будет легко встать, и вы весь день будете чувствовать себя замечательно.

Распорядок в действиях и в их выполнении в одно и то же время помогает выработать хорошую память, воспитывает силу воли и приучает к дисциплине.

Человек, соблюдающий режим дня, всегда бодрый, энергичный и жизнерадостный.

Примерный режим дня:

6: 30 – подъём

6: 35 – гимнастика

6: 45 – гигиенические процедуры

6: 55 – завтрак

7:50 – 8:15 – дорога в школу

8:30 – 13:50 – занятия в школе

14:10 – 14:40 – дорога домой

14:50 – 15:20 – обед

16:45 – 18:00 – посещение секции

1800 – 18:30 – дорога домой

18:40 – 18:50 – ужин

18:50 – 23:00 – время, отведённое на уроки и на личные дела.

23:00 – приготовление ко сну.

1.4.Закаливание

Мы знаем, что для здоровья нам полезны солнце, воздух и вода, но так бывает не всегда. Долгое время лежать под солнцем опасно так, как можно получить либо ожог, либо солнечный удар. Долгое нахождение в холодной воде может привести к простудным заболеваниям. Самым старинным и не опасным способом является закаливание.

Существуют правила о том, как правильно начинать закаливание:

- Начинать закаливание надо в тёплую погоду, когда можно одновременно принимать воздушные и солнечные ванны.
- Водные процедуры начинают во время купания в реке.
- Продолжительность закаливания вначале должна быть большой, а температура воздуха и воды не менее двадцати градусов выше нуля.
- Температуру воды для закаливания надо снижать постепенно, каждые три дня на один градус.
- После процедуры тело нужно растереть сухим полотенцем до лёгкого покраснения.
- Закаливаться нужно каждый день, если пропустить две недели, то нужно будет начать всё сначала. Если переохладиться, то следует прекратить закаливание.

1.5.Личная гигиена

Личная гигиена - это соблюдение чистоты тела, волос, ногтей, полости рта и т. д. Самому тебе и окружающим не приятны грязные руки, нечищенные зубы. Основной гигиенической процедурой является мытьё, для поддержания чистоты тела.

В течение дня, а особенно после физических упражнений загрязняются руки, лицо, шея их следует мыть два раза в день с мылом и тёплой водой.

Руки нужно мыть не только вечером и утром, но ещё и перед едой, после прогулки.

Нечищенные зубы так же становятся причиной многих заболеваний, чтобы зубы были чистые их необходимо чистить два раза в день несколько минут, при этом зубная щётка должна быть не слишком жесткой и не слишком мягкой. Если употреблять много сладкого, то возникает кариес, чтобы сохранить зубы здоровыми и красивыми, нужно раз в полгода посещать стоматолога.

1.6.Отказ от вредных привычек

«Курить вредно, пить противно, а умирать здоровым – жалко» - гласит шуточная, но в то же время печальная поговорка. Сигареты и алкоголь также, как и наркотики разрушают наш организм. Не нужно попусту отравлять свой организм – жизнь слишком коротка, а спирт и табак сделают её намного короче.

Мы хотим показать, что для того, чтобы быть здоровым, недостаточно только заниматься спортом, нужно ещё соблюдать множество различных правил. В работе указаны не все компоненты здорового образа жизни, их существует великое множество. Мы перечислила самые основные компоненты, которые проще всего соблюдать, а вернее они основные, на них и лежит основа смысла здорового образа жизни.

1.7.Здоровье человека зависит от наследственности

Физическое здоровье будущих детей формируется сегодня через образ жизни их будущих родителей - сегодняшних школьников.

20% нашего здоровья зависит от наследственности - цифра хорошая, и кажется, что на неё невозможно повлиять - одному дано, а другому нет. Но это только первый взгляд. Конечно, мы не в силах повлиять на собственную нынешнюю наследственность, но на наследственность своих детей, внуков мы можем повлиять, сделать её намного лучше.

1.8.Состояние здоровья зависит от экологии

20% нашего здоровья зависит от экологической обстановки. И 10% от медицины.

Но и на эту цифру люди оказывают влияние. Кто загрязняет свою среду обитания, как не сам человек своей неразумной деятельностью, потом пожинает плоды "плохой экологии". Давайте откажемся от промышленности, автомобилей - явных источников загрязнения и отравления окружающей среды нашего жизненного пространства.

А начнём чистку с самих себя. Живём самотёком, следить за своим здоровьем не желаем, а когда заболеем - едим таблетки, которые "здравоохранения" предписывает в этих случаях. Миллионы тонн всевозможных лекарств выпускают фармацевтические фабрики, а люди их исправно потребляют. Недавно обнаружили, что подземные питьевые источники в курортах Альп отравлены... тридцатью видами наиболее распространённых лекарств.

Оказалось, что лекарства, пройдя через организм, не расщепляется, а сохраняет свои лечебные свойства. Вместе с мочой оно попадает в сточные воды, а далее...

смешивается с подземными питьевыми водами и накапливается в них. Употребления такой "питьевой воды", даже купания в ней (особенно маленьких детей) приводит к аллергии и прочим недомоганиям.

Антибиотики, успокаивающие, сердечные, противозачаточные и прочие лекарства повторно "бомбардируют" организм человека. Увы, но это факт: человечество отравило питьевую воду. Более того, вредные микроорганизмы, постоянно пребывая в лекарственной среде, приспособливаются к ней и делаются устойчивей к воздействию лекарств. Так появляются такие вирусы, грибки, микробы и прочая гадость, против которой современные лекарства бессильны. Требуются другие, более мощные. Чтобы остановить эту ненужную и бесполезную гонку, перестать отравлять окружающую среду - лечитесь сами с помощью естественных средств.

За счёт правильной организации своей жизни человек может сам справиться с любым заболеванием.

Глава 2. Практическая часть

Для самооценки учащимися (9 классов) своего уровня здоровья составлена анонимная анкета из 7 вопросов.

В заданиях с 1 по 6 необходимо пронумеровать указанные факторы по мере убывания их важности индивидуально для каждого респондента.

Вопрос 1. Факторы, определяющие здоровье:

- 1.1. экология
- 1.2. наследственность
- 1.3. образ жизни
- 1.4. медицина

Вывод: какой фактор, является наиболее важным в сохранении и укреплении его здоровья.

Вопрос 2. Жизненные приоритеты:

- 2.1. учеба
- 2.2. семья
- 2.3. интересная работа
- 2.4. здоровье
- 2.5. материальный достаток
- 2.6. отдых и развлечения

Вывод: показывает, какое место в иерархии потребностей человека занимает здоровье.

Вопрос 3. От кого получаете информацию о ЗОЖ:

- 3.1. от друзей
- 3.2. в семье
- 3.3. от учителя
- 3.4. из телепередач
- 3.5. от врачей

Вывод: от кого учащийся получает информация о ЗОЖ.

Вопрос 4. Факторы, положительно влияющие на здоровье:

- 4.1. физическая культура
- 4.2. гигиена
- 4.4. рациональное питание
- 4.5. полноценный сон
- 4.6. оздоровительный отдых
- 4.3. психическое благополучие

Вывод: распределение факторов по местам показывает, какие из них, по мнению отвечающего, будут наиболее важными в обеспечении сохранения и укрепление здоровья.

Вопрос 5. Факторы, отрицательно влияющие на здоровье:

- 5.1. алкоголь
- 5.2. недостаток движений
- 5.3. курение
- 5.4. дефицит времени
- 5.5. отсутствие интереса к здоровью
- 5.6. физическое перенапряжение
- 5.7. несоблюдение гигиенических требований
- 5.8. неполноценный сон

Вывод: распределение факторов по местам показывает, какие из них, по мнению отвечающего, будут оказывать наибольший вред здоровью.

Вопрос 6. Факторы, мешающие заниматься своим здоровьем:

- 6.1. отсутствие интереса
- 6.2. отсутствие условий
- 6.3. недостаток времени
- 6.4. лень
- 6.5. материальные затруднения
- 6.6. недостаток знаний о ЗОЖ
- 6.7. считаете, что болезни вам не грозят

Вывод: показывает, чем отвечающий на вопрос оправдывает незаинтересованность своим здоровьем.

Вопрос 7. Оцените уровень своего физического здоровья (подчеркнуть):

высокое, выше среднего, среднее, ниже среднего, неудовлетворительно

Вывод: показывает, может ли отвечающий реально оценить уровень своего здоровья.

Вывод

В анкетирование приняли участие 9 классы:

Из числа опрошенных 63 человека: юношей – 33 – 52%; девушек – 30 – 48%.

Вопрос 1. Факторы, определяющие здоровье.

Большинство опрошенных на первое место фактором, определяющим здоровье, поставили образ жизни – 30 человек – 48%, на второе место – экологию – 23 человека – 37%, на третье место наследственность – 5 человек – 8%, на четвертое место медицину – 5 человек – 7%.

Вывод: здоровье человека определяется именно образом жизни, который он ведет, условиями труда, питания, привычками. Многочисленные статистические данные по исследованию физического здоровья человека показывают, что среди них 10-15 % относятся к организации здравоохранения, 10-20% к природным условиям, 18-25% к наследственности, и 50-52% к образу жизни.

Вопрос 2. Жизненные приоритеты.

Большинство опрошенных на первое место в своих жизненных приоритетах поставили материальный достаток - 20 человек из числа опрошенных – 32 %, на второе место – семью – 18 человек – 29 %, на третье место – учебу – 10 человек – 16, %, на четвертое место – интересную работу – 6 человек - 10 %, на пятое место – отдых и развлечения – 6 человек – 10% , и только на шестое место здоровье – 3 человек -4 %.

Вывод: в иерархии потребностей, удовлетворение которых лежит в основе человеческого поведения, здоровье находится далеко не на переднем плане, а по сути своей именно оно должно стоять на первом месте, то есть должно стать первой потребностью.

Вопрос 3. Получение информации о ЗОЖ.

Информацию о ЗОЖ получают опрошенные в первую очередь – в семье - 25 человек – 40 %; во вторую очередь от учителя - 18 человек – 29 %, в третью, из телепередач - 11 человек – 17 %, от друзей, в четвертую – 8 человек -13 %, в пятую от врачей – 1 человек – 1%.

Вывод: формирование жизненной позиции подростка происходит в семье!!!

Вопрос 4. Факторы, положительно влияющие на здоровье.

Отношение к факторам, положительно влияющим на здоровье у опрошенных распределилось следующим образом: на первое место большинство поставили - физическую культуру – 21 человек – 33 %, на второе - полноценный сон – 18 человек – 29 %, на третье - оздоровительный отдых – 13 человек – 21 %, на четвертое - рациональное питание – 7 человек – 11 %, на пятое – гигиену – 2 человека – 3 %, на шестое психическое благополучие — 2 человека – 3 %.

Вывод: современное понятие здорового образа жизни включает в себя следующие составляющие – оптимальный двигательный режим;- рациональное питание;- закаливание;- личная гигиена;- положительные эмоции.

Вопрос 5. Факторы, отрицательно влияющие на здоровье.

Отношение к факторам, отрицательно влияющим на здоровье у опрошенных распределилось следующим образом: на первое место большинство поставили – неполноценный сон 18 человек -29 %, на второе место – отсутствие интереса к здоровью 14 человек – 22 %, на третье – недостаток движений 12 человек – 19 %, на четвертое – дефицит времени 10 человек - 16%, на пятое – курение 5 человек – 8 %, на шестое – алкоголь – 4 человека - 6%.

Вывод: пристрастие к вредным привычкам алкоголю и курению вредит как здоровью самого подверженного им человека, так и здоровью окружающих его людей. Участвующие, в опросе поставив на пятое и шестое место соответственно курение и употребление алкоголя, считают, что эти факторы отрицательно влияют на здоровье человека в последнюю очередь.

Вопрос 6. Факторы, мешающие заниматься своим здоровьем.

На первое место фактором мешающим заниматься своим здоровьем большинство участвующих в опросе поставили – лень – 24 человека - 38 %, на второе место – недостаток времени -17 человек - 27%, на третье место – отсутствие условий – 10 человек 16 % , на четвертое место недостаток знаний о ЗОЖ – 8 человек - 13 %, %, на пятое место отсутствие интереса – 4 человека - 6 % ,

Вывод: молодые люди, относительно здоровы, поэтому о здоровье не думают (нет потребности в его сохранении и укреплении). Ответ на вопрос показывает, как относится респондент к собственному здоровью.

Вопрос 7. Оценка уровня своего физического развития.

Большинство участвующих в анкетировании подростков оценивают свое здоровье как среднее – 35 человек - 56 %, выше среднего оценивают свое здоровье – 16 человек – 25 %, как высокое оценивают свое здоровье – 12 человек – 19 % .

Заключение

Проведенное исследование убедительно свидетельствует, что состояние здоровья человека во многом обусловлено его собственным отношением к нему. Анализ анкет показал отсутствие целенаправленного воспитания у детей культуры здоровья, как в семье, так и в образовательных учреждениях.

Низкий уровень культуры здоровья на всех возрастных этапах развития человека скажется на многих сторонах его жизнедеятельности. В частности, необходимо отметить следующие:

Отсутствие знаний об индивидуальных особенностях своего организма, не позволяет построить рациональный режим жизни (включая режим дня, двигательной активности, питания, психофизической тренировки, закаливания, выбора профессии, вида спорта и других, важнейших для человека сторон его жизнедеятельности).

Низкая мотивация на здоровую жизнедеятельность, так как у подростка ни в семье, ни в школе не создается представление о жизненных приоритетах. Вместе с тем, как показали результаты исследования, роль здоровья значительная часть участвующих в исследовании подростков в своих идеальных представлениях оценивает довольно высоко.

Но недостаточный уровень знаний о путях достижения здоровья в повседневной жизни отодвигает роль этого приоритета в пользу других, зачастую более привлекательных и доступных условий, требующих меньших затрат усилий, но дающих ощущение удовольствия. При этом слабо прогнозируются отдаленные последствия такой жизни, сопровождаемой постепенным накоплением в организме признаков нарушений здоровья.

Низкий уровень знаний о здоровом образе жизни, средствах и методах его достижения, приводит к тому, что человек не умеет оценить уровень своего здоровья, свое состояние в настоящий момент и в зависимости от этого — определить для себя оптимальный режим жизнедеятельности. Более того, зная, что надо заниматься физическими упражнениями, что питаться надо правильно, что надо закаляться, что надо следить за своим психическим состоянием и т.д., он не знает — как все это делать, с помощью каких средств, используя какие методы.

Разумеется, обучение здоровому образу жизни должно проходить красной нитью в течение всей жизни человека, однако основы здорового образа жизни образования человек должен получить, без сомнения, в школьные годы.

Список используемой литературы

1. Ланана. А. П. «Роль здоровья в жизни человека».
2. Прыгунов. А. Е. «Моё здоровье – моё богатство».
3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие технологии в современной школе, М., Аркти, 2004г., стр. 206-207
4. Журнал «Теория и практика физической культуры», № 6, 2001г., стр. 15
5. Баль Л.В. «Формирование здорового образа жизни», М., Владос.
6. <https://plusiminsi.ru/plyusy-i-minusy-zdorovogo-obraza-zhizni/> (дата обращения 03.03.2021 года)
7. <https://elgreloo.com/health/zdorovyj-obraz-zhizni> (дата обращения 03.03.2021 года)
8. <https://pixabay.com/ru/images/search/экология/> (дата обращения 03.03.2021 года)
9. <https://infopedia.su/5x3d18.html> (дата обращения 03.03.2021 года)

Приложения

Приложение 1. Буклет

Факты и советы про ЗОЖ:

1. Банан- это один из полезных и сытных десертов. Но вот если вы страдаете изжогой, то лучше его не употреблять.
2. Калорийность одного гамбургера съеденного в Макдональдсе равно суточной норме.
3. Темный плиточный шоколад содержит меньше жиров, чем молочный .
4. Не следует держать и подавлять негативные эмоции в себе. Ваши проблемы и спина тесно связаны. Плохое настроение ведет к нарушению кровообращения и болям в спине.
5. Жир в мышцах сжигается при продолжительных умеренных нагрузках. При больших нагрузках он практически не сжигается.
6. Не следует класть ногу на ногу. Это может привести не только к нарушению циркуляции крови в ногах, но к заболеваниям органов половой системы.

**Здоровье – наша сила,
Его беречь пора.
Чтоб жизнь была красивой,
И долгой чтоб была.**

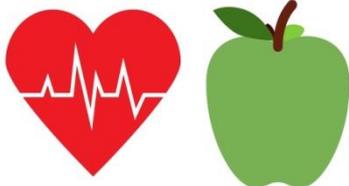
Проект
«Здоровый образ жизни – за и против»

Автор:
**Савинов Никита,
МОУ "СОШ N35 с
УИОП" г. Воркуты**



Компоненты здорового образа жизни:

- Правильное питание.
- Занятие физкультурой и спортом.
- Правильное распределение режима дня.
- Закаливание.
- Личная гигиена.
- Отказ от вредных привычек



Плюсы и минусы ЗОЖ:

Плюсы:

- укрепление иммунитета
- придает энергию
- снижает риск авитаминоза
- красивое телосложение



Минусы:

- Отказ от любимых продуктов.
- Недостаток времени на тренировки.
- Ограничения.



Мы не пьем и мы не курим,
На зарядке не халтурим.
И в фастфудах не едим,
Мы здоровье сохраним!

10 правил ЗОЖ:

1. Здоровое и грамотное питание.
2. Употребление достаточного количества воды.
3. Разумные физические нагрузки.
4. Соблюдение режима дня.
5. Отказ от вредных привычек.
6. Создание комфорта дома и на работе.
7. Прогулки на свежем воздухе.
8. Соблюдение спокойствия.
9. Регулярное посещение врача.
10. Создание «позитивного образа».



