



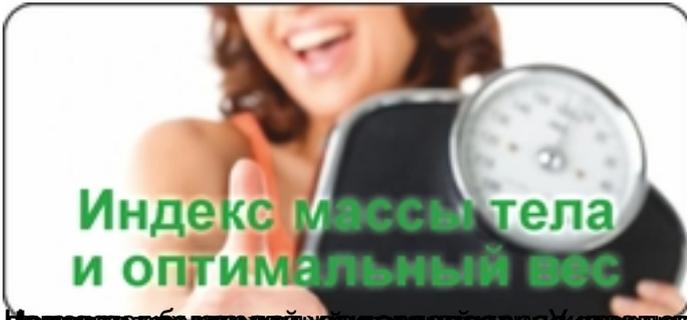
Это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия.

**Основные элементы здорового образа жизни** довольно просты:

- Плодотворная трудовая деятельность;
- Оптимальный двигательный режим;
- Личная гигиена;
- Рациональное питание.

На здоровье человека, как известно, оказывают влияние и биологические, и социальные факторы, ведущую роль среди которых играет труд.

**Труд** - неперенное и естественное условие жизни, без которого «...не был бы возможен обмен веществ между человеком и природой, т.е. не была бы возможна сама человеческая жизнь». Труд дает человеку радость творчества, самоутверждения, воспитывает в нем целеустремленность, упорство, сознательное отношение к окружающему и др. Захватывающая работа увлекает, доставляет истинное наслаждение, отодвигает усталость, является прочной основой физического и психического здоровья.



Вредные привычки: курение, употребление алкоголя, наркотики, употребление...