

АО «Медицинский университет Астана»

**САНИТАРНО-  
ПРОСВЕТИТЕЛЬНАЯ  
РАБОТА. ФОРМИРОВАНИЕ  
ЗОЖ**

**ВЫПОЛНИЛА: РАХМЕТОВА  
Д.**



**ГРУППА: 6410ВП**

**Астана 2016 г**

# **ВВЕДЕНИЕ**

**САНИТАРНОЕ ПРОСВЕЩЕНИЕ — СОВОКУПНОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ, ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ, АГИТАЦИОННЫХ И ПРОПАГАНДИСТСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ПРОФИЛАКТИКУ ЗАБОЛЕВАНИЙ, СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ, ПОВЫШЕНИЕ ТРУДОСПОСОБНОСТИ ЛЮДЕЙ, ПРОДЛЕНИЕ ИХ АКТИВНОЙ ЖИЗНИ.**

**С ЦЕЛЬЮ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ВЫСОКОГО УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ ЦЕЛЬ КАЖДОГО МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА В СВОЕЙ РАБОТЕ — ОПИРАТЬСЯ НА ПРОФИЛАКТИЧЕСКУЮ НАПРАВЛЕННОСТЬ. УРОВЕНЬ ПРОФИЛАКТИКИ В СТРАНЕ ОТРАЖАЕТ ХАРАКТЕР ОБЩЕСТВЕННО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ, НАУЧНО-ТЕХНИЧЕСКИХ И ПОЛИТИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ЖИЗНИ.**

**«БУДУЩЕЕ ПРИНАДЛЕЖИТ МЕДИЦИНЕ ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНОЙ», — ПИСАЛ ВЕЛИКИЙ РУССКИЙ ХИРУРГ Н.И. ПИРОГОВ.**

# **В ЗАДАЧИ САНИТАРНОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ ВХОДИТ:**

- **РАСПРОСТРАНЕНИЕ МЕДИЦИНСКИХ И ГИГИЕНИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ;**
- **ВОСПИТАНИЕ САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ С ЦЕЛЬЮ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ  
ЗДОРОВЬЯ;**
- **ПОВЫШЕНИЕ САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.**

- **В НАШЕЙ СТРАНЕ ШИРОКО ИСПОЛЬЗУЮТСЯ МЕТОДЫ МАССОВОЙ, ГРУППОВОЙ И ИНДИВИДУАЛЬНОЙ САНИТАРНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОЙ ИНФОРМАЦИИ, КОТОРАЯ МОЖЕТ БЫТЬ ОСУЩЕСТВЛЕНА В УСТНОЙ, ПЕЧАТНОЙ И ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОЙ ФОРМАХ. ОСОБО ВАЖНУЮ РОЛЬ ИГРАЮТ СМИ. ВОПРОСЫ ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ И ВОСПИТАНИЯ ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ НАХОДЯТ ШИРОКОЕ ОТРАЖЕНИЕ В ВЫПУСКАХ ПОПУЛЯРНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, А ТАКЖЕ НА СТРАНИЦАХ РЯДА ГАЗЕТ И ЖУРНАЛОВ. МАССОВЫМ ТИРАЖОМ ИЗДАЮТСЯ ПАМЯТКИ, БУКЛЕТЫ, ЛИСТОВКИ, БРОШЮРЫ И ПЛАКАТЫ. ВСЕ БОЛЬШЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ПРИДАЕТСЯ ВЫПУСКУ МАЛЫХ ФОРМ (МИКРОПЛАКАТОВ НА ОБЕРТКАХ, СПИЧЕЧНЫХ КОРОБКАХ, ЗАКЛАДКАХ ДЛЯ КНИГ).**

# МЕТОДЫ И СРЕДСТВА САНИТАРНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ

- СОБЕСЕДОВАНИЕ;
- ГРУППОВЫЕ ДИСКУССИИ;
- ЛЕКЦИИ;
- ТЕМАТИЧЕСКИЕ ВЕЧЕРА;
- УСТНЫЕ ЖУРНАЛЫ;
- ШКОЛЫ ЗДОРОВЬЯ;
- ПУБЛИКАЦИИ В ПРЕССЕ;
- КОНФЕРЕНЦИИ,
- ШИРОКО ИСПОЛЬЗУЕТ И МЕТОДЫ НАГЛЯДНОЙ АГИТАЦИИ:
- СТЕНГАЗЕТЫ;
- САНБЮЛЛЕТЕНИ;
- ВЫСТАВКИ И УГОЛКИ ЗДОРОВЬЯ;
- КНИЖНЫЕ ВЫСТАВКИ.

• ЧТОБЫ ЭТА ПРОПАГАНДА БЫЛА ПРИВЛЕКАТЕЛЬНА, ПОЛЕЗНА И ИНФОРМАТИВНА, ПРИВОДИМ ПРИМЕРНОЕ ОПИСАНИЕ НЕКОТОРЫХ ФОРМ САНИТАРНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОЙ ИНФОРМАЦИИ, КОТОРЫЕ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ В СВОЕЙ РАБОТЕ

# ВИДЫ САНИТАРНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

- **САНБЮЛЛЕТЕНЬ — ЭТО ИЛЛЮСТРИРОВАННАЯ САНИТАРНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ ГАЗЕТА, ПОСВЯЩЕННАЯ ТОЛЬКО ОДНОЙ ТЕМЕ. ТЕМАТИКА ДОЛЖНА БЫТЬ АКТУАЛЬНОЙ, С УЧЕТОМ ЗАДАЧ, СТОЯЩИХ ПЕРЕД СОВРЕМЕННЫМ ЗДРАВООХРАНЕНИЕМ, А ТАКЖЕ СЕЗОННОСТЬЮ И ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБСТАНОВКИ В ДАННОМ РЕЖИМЕ. КРУПНЫМ ШРИФТОМ ВЫДЕЛЯЕТСЯ ЗАГОЛОВОК. НАЗВАНИЕ ЕГО ДОЛЖНО БЫТЬ ИНТЕРЕСНЫМ, ИНТРИГУЮЩИМ, ЖЕЛАТЕЛЬНО ПРИ ЭТОМ НЕ УПОМИНАТЬ СЛОВО «БОЛЕЗНЬ» И «ПРОФИЛАКТИКА».**

# **УГОЛОК ЗДОРОВЬЯ**

**ОРГАНИЗАЦИИ УГОЛКА ДОЛЖНА ПРЕДШЕСТВОВАТЬ ОПРЕДЕЛЕННАЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА:**

- СОГЛАСОВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ УГОЛКА С РУКОВОДСТВОМ ДАННОГО УЧРЕЖДЕНИЯ;**
- ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПЕРЕЧНЯ РАБОТ И НЕОБХОДИМЫХ СТРОИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ (СТЕНДЫ, ПЛАНКИ, КРЕПЕЖНЫЕ «РЕЛЬСЫ», КНОПКИ, КЛЕЙ, ТКАНЬ И Т. Д.);**
- ВЫБОР МЕСТА — ДОСТАТОЧНО СВЕЖЕГО И БОЙКОГО, ТО ЕСТЬ ТАКОГО, ГДЕ ПОСТОЯННО ИЛИ ЧАСТО БЫВАЕТ МАССА ЛЮДЕЙ;**
- ПОДБОРКА СООТВЕТСТВУЮЩЕГО ИЛЛЮСТРИРОВАННОГО МАТЕРИАЛА**
- ЖЕЛАТЕЛЬНО, ЧТОБЫ ДЛЯ УГОЛКА БЫЛИ ПОДГОТОВЛЕНЫ И УКРЕПЛЕННЫ СПЕЦИАЛЬНЫЕ СТЕНДЫ РАЗНЫХ ФОРМАТОВ И КРЕПЕЖНЫЕ ПЛАНКИ, «РЕЛЬСЫ», КОТОРЫЕ МОЖНО СНИМАТЬ И МОНТИРОВАТЬ В ДРУГИХ ВАРИАНТАХ.**

# УСТНЫЕ ЖУРНАЛЫ

- **В УСТНЫХ ЖУРНАЛАХ, ПОМИМО МЕДРАБОТНИКОВ, ДОЛЖНЫ УЧАСТВОВАТЬ РАБОТНИКИ ГИБДД, ИНСПЕКТОРЫ ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ, ЮРИСТЫ. В СВОИХ СООБЩЕНИЯХ ОНИ ВЫСТУПАЮТ ПО ВОПРОСАМ НЕ ТОЛЬКО МЕДИЦИНСКОГО ХАРАКТЕРА, НО И ЗАТРАГИВАЮЩИМ ПРАВОВЫЕ, СОЦИАЛЬНЫЕ И НРАВСТВЕННЫЕ АСПЕКТЫ.**
- **ПОЭТОМУ В УСТНЫХ ЖУРНАЛАХ МОЖНО РАССМАТРИВАТЬ СРАЗУ НЕСКОЛЬКО ТЕМ.**

# ДИСПУТЫ И КОНФЕРЕНЦИИ

- **ДИСПУТ — МЕТОД ПОЛЕМИЧЕСКОГО ОБСУЖДЕНИЯ КАКОЙ-ЛИБО АКТУАЛЬНОЙ, НРАВСТВЕННОЙ ИЛИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ПРОБЛЕМЫ. РЕШАЮЩЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ЕГО УСПЕХА ИМЕЕТ ВЕРНЫЙ ВЫБОР ТЕМЫ, НАПРИМЕР: «О КРАСИВОМ И ЗДОРОВОМ ЧЕЛОВЕКЕ», «ОБ ЭТОМ МОЛЧАТЬ НЕЛЬЗЯ».**

**ДИСПУТ — ЭТО СПОСОБ КОЛЛЕКТИВНОГО ПОИСКА, ОБСУЖДЕНИЯ И РАЗРЕШЕНИЯ ВОЛНУЮЩИХ НАСЕЛЕНИЕ ПРОБЛЕМ.**

- **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — ЭТО СПОСОБ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА СОХРАНЕНИЕ И УЛУЧШЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЛЮДЕЙ. СПОСОБСТВУЕТ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ ГИГИЕНИЧЕСКИЙ РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА, А ВОТ МЕШАЕТ ТАКИЕ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ, КАК КУРЕНИЕ, УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ И НАРКОТИКОВ.**
- **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — ГЛАВНЫЙ ФАКТОР ЗДОРОВЬЯ**
- **ПО УТВЕРЖДЕНИЮ СПЕЦИАЛИСТОВ ВОЗ, ЗДОРОВЬЕ НА 50-55% ЗАВИСИТ ОТ ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА, НА 20-23% — ОТ НАСЛЕДСТВЕННОСТИ, НА 20-25% — ОТ СОСТОЯНИЯ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ (ЭКОЛОГИИ) И НА 8- 12% — ОТ РАБОТЫ НАЦИОНАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ. ИТАК, В НАИБОЛЬШЕЙ СТЕПЕНИ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА ЗАВИСИТ ОТ ОБРАЗА ЖИЗНИ, ЗНАЧИТ МОЖНО СЧИТАТЬ, ЧТО ГЕНЕРАЛЬНОЙ ЛИНИЕЙ ФОРМИРОВАНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЯВЛЯЕТСЯ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (ЗОЖ).**

**Социальные (образ жизни должен быть эстетичным, нравственным, волевым, самоограничительным)**

# **Принципы ЗОЖ**

**Биологические (образ жизни должен быть возрастным, обеспеченным энергетически, укрепляющим, ритмичным, умеренным)**

# ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ

- **КУЛЬТИВАЦИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ, СПОСОБСТВУЮЩИХ ПСИХИЧЕСКОМУ БЛАГОПОЛУЧИЮ — ОСНОВЕ ВСЕХ АСПЕКТОВ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЗДОРОВЬЯ;**
- **ОПТИМАЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ (ДА) — ВЕДУЩИЙ ВРОЖДЕННЫЙ МЕХАНИЗМ БИОПРОГРЕССА И ЗДОРОВЬЯ;**
- **РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ — БАЗИСНЫЙ ФАКТОР БИОПРОГРЕССА И ЗДОРОВЬЯ;**
- **РИТМИЧЕСКИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, СООТВЕТСТВУЮЩИЙ БИОРИТМАМ, — ОСНОВНОЙ ПРИНЦИП ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗМА;**
- **ЭФФЕКТИВНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ — ОСНОВНАЯ ФОРМА САМОРЕАЛИЗАЦИИ, ФОРМИРОВАНИЯ И ОТРАЖЕНИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ СУЩНОСТИ;**
- **СЕКСУАЛЬНАЯ КУЛЬТУРА — КЛЮЧЕВОЙ ФАКТОР ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК АДЕКВАТНАЯ И ПРОГРЕССИВНАЯ ФОРМА ВОСПРОИЗВЕДЕНИЯ ВИДА;**
- **ЗДОРОВОЕ СТАРЕНИЕ — ЕСТЕСТВЕННЫЙ ПРОЦЕСС ПЛОДОТВОРНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ;**
- **ОТКАЗ ОТ ПАГУБНЫХ ПРИСТРАСТИЙ (АЛКОГОЛИЗМ, НАРКОМАНИЯ, ТАБАКОКУРЕНИЕ И Т.П.) — РЕШАЮЩИЙ**

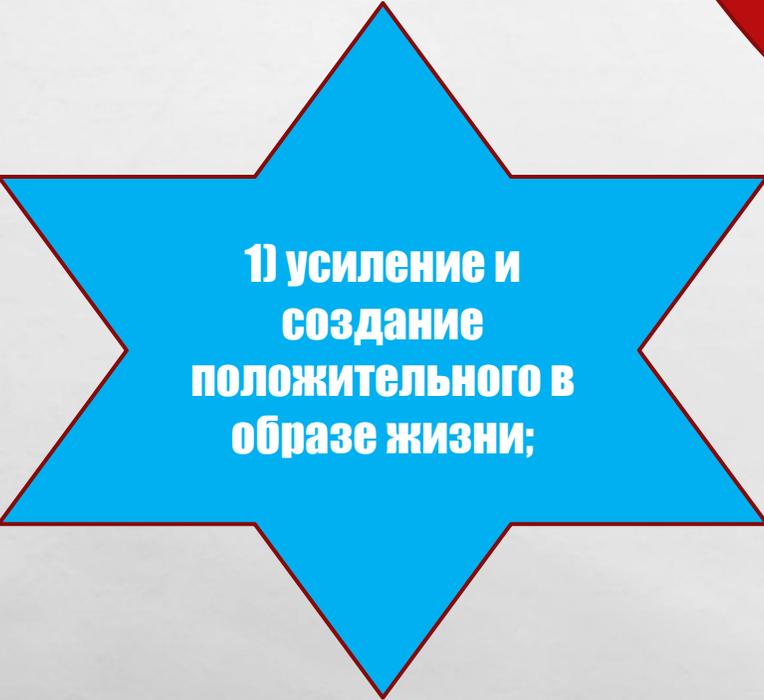
**ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗОЖ ЯВЛЯЕТСЯ ТАКЖЕ ЗАДАЧЕЙ** органов здравоохранения, социальной защиты, образования. **НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗОЖ НАПРАВЛЕНЫ РЕКОМЕНДАЦИИ ВОЗ:**

- ПИТАНИЕ С МАЛЫМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИРОВ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ;**
- СОКРАЩЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ПОТРЕБЛЯЕМОЙ СОЛИ;**
- СОКРАЩЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ;**
- ПОДДЕРЖАНИЕ НОРМАЛЬНОЙ МАССЫ ТЕЛА;**
- РЕГУЛЯРНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ;**
- СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ СТРЕССОВ И Т. Д.**



**Установка на ЗОЖ должна  
формироваться по  
следующим  
направлениям:**



**1) усиление и  
создание  
положительного в  
образе жизни;**



**2) преодоление,  
уменьшение  
факторов риска.**

**ОТСУТСТВИЕ  
ВРЕДНЫХ  
ПРИБЫЧЕК**

**Здоровый образ жизни базируется на научно-обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на укрепление здоровья:**

**рациональное  
питание;**

**умение выходить  
из стрессовых  
состояний  
(например,  
владение  
методиками  
аутотренинга);**

**умение оказать  
первую помощь  
при внезапных  
заболеваниях,  
травмах и т. д.**

**высокая  
медицинская  
активность**

**физическая  
активность;**

**закаливание;**

# **ОСНОВНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ ПРОГРАММЫ ЗДОРОВЬЯ ДОЛЖНЫ БЫТЬ:**

- ДОБРОВОЛЬНОСТЬ;**
- ЗАТРАТА НЕКОТОРЫХ ФИЗИЧЕСКИХ И ДРУГИХ СИЛ;**
- ОРИЕНТАЦИЯ НА ПОСТОЯННОЕ ПОВЫШЕНИЕ СВОИХ ФИЗИЧЕСКИХ, ПСИХИЧЕСКИХ И ДРУГИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ.**

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЖЕ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА  
ЖИЗНИ ДЛЯ ДАННОГО  
ЧЕЛОВЕКА МОЖНО  
ОПРЕДЕЛИТЬ ПО РЯДУ  
БИОСОЦИАЛЬНЫХ  
КРИТЕРИЕВ,  
ВКЛЮЧАЮЩИХ:**

**ЗДОРОВЬЯ:**

- **УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ;**
- **УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.**
  
- **ОЦЕНКИ УРОВНЯ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ:**
- **СТЕПЕНЬ СФОРМИРОВАННОСТИ УСТАНОВКИ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ;**
- **УРОВЕНЬ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ;**
- **УРОВЕНЬ УСВОЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ И НАВЫКОВ, СВЯЗАННЫХ С ПОДДЕРЖАНИЕМ И УКРЕПЛЕНИЕМ ЗДОРОВЬЯ;**
- **УМЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО ПОСТРОИТЬ ИНДИВИДУАЛЬНУЮ ТРАЕКТОРИЮ ЗДОРОВЬЯ И ПРОГРАММУ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.**

# **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

- **КАКИЕ ЖЕ КОНЕЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБЕСПЕЧИВАЕТ В СВОЕЙ СОВОКУПНОСТИ СЛЕДОВАНИЕ УСЛОВИЯМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, РАДИ ЧЕГО СТОИТ ПОДВЕРГАТЬ СЕБЯ ТОМУ РЕЖИМУ ОГРАНИЧЕНИЯ И НАГРУЗОК, КОТОРЫЙ ЛЕЖИТ В ЕГО ОСНОВЕ? ПРОАНАЛИЗИРОВАВ ПРИВЕДЕННЫЕ НИЖЕ ПОЛОЖЕНИЯ, КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК САМ МОЖЕТ СДЕЛАТЬ ДЛЯ СЕБЯ ВЫВОД СТОИТ ЛИ ЖИТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ «НА ПОЛНУЮ КАТУШКУ», В СВОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ, ЗНАЯ О ПОСЛЕДСТВИЯХ ТАКОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И САМОЙ ЖИЗНИ, ИЛИ ЧЕРЕЗ ВОСПИТАНИЕ ЗДОРОВЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ И ЗАБОТУ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ КАК ГЛАВНОЙ ЖИЗНЕННОЙ ЦЕННОСТИ ОБЕСПЕЧИТЬ СЕБЕ ДОЛГУЮ, ЗДОРОВУЮ И СЧАСТЛИВУЮ ЖИЗНЬ. ИТАК, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:**
- **ПОЛОЖИТЕЛЬНО И РЕЗУЛЬТАТИВНО СНИЖАЕТ ИЛИ УСТРАНЯЕТ ВОЗДЕЙСТВИЕ ФАКТОРОВ РИСКА, ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ И КАК РЕЗУЛЬТАТ УМЕНЬШАЕТ ЗАТРАТЫ НА ЛЕЧЕНИЕ;**
- **СПОСОБСТВУЕТ ТОМУ, ЧТО ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА СТАНОВИТСЯ БОЛЕЕ ЗДОРОВОЙ И ДОЛГОВЕЧНОЙ;**
- **ОБЕСПЕЧИВАЕТ ХОРОШИЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ, ЗДОРОВЬЕ И СЧАСТЬЕ ДЕТЕЙ;**
- **ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПОТРЕБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА В САМОАКТУАЛИЗАЦИИ И САМОРЕАЛИЗАЦИИ, ОБЕСПЕЧИВАЕТ ВЫСОКУЮ СОЦИАЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ И СОЦИАЛЬНЫЙ УСПЕХ;**
- **ОБУСЛОВЛИВАЕТ ВЫСОКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ОРГАНИЗМА, СНИЖЕНИЕ УСТАЛОСТИ НА РАБОТЕ, ВЫСОКУЮ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ ТРУДА И НА ЭТОЙ ОСНОВЕ — ВЫСОКИЙ МАТЕРИАЛЬНЫЙ ДОСТАТОК;**
- **ПОЗВОЛЯЕТ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК, РАЦИОНАЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ И РАСПРЕДЕЛЯТЬ БЮДЖЕТ ВРЕМЕНИ С ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ АКТИВНОГО ОТДЫХА;**
- **ОБЕСПЕЧИВАЕТ ЖИЗНЕРАДОСТНОСТЬ, ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ И ОПТИМИЗМ.**

# **ЛИТЕРАТУРА:**

- **«СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ», НИКОЛАЙ МОГИЛЬНЫЙ.**
- **«ЗДОРОВЬЕ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА», НАДЕЖДА СЕМЕНОВА.**
- **«ЗДОРОВЬЕ В ГОЛОВЕ, А НЕ В АПТЕКЕ», АЛЕКСАНДР СВЯШ.**