

Личная гигиена -

- имеет для человека особое значение. Это, прежде всего, правильное чередование умственного и физического труда, занятия физической культурой, сбалансированное питание, чередование труда и активного отдыха, полноценный сон. К личной гигиене относятся также гигиенические требования к содержанию тела, к белью, одежде, жилищу, приготовлению пищи и так далее. Соблюдение этих правил и требований способствует сохранению и укреплению здоровья человека.

