

<u>Элементы здорового образа жизни</u>	<u>Элементы нездорового образа жизни</u>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Регулярная физическая и двигательная активность;</li> <li>2. Психологический комфорт и благополучные семейные отношения;</li> <li>3. Экономическая и материальная независимость;</li> <li>4. Высокая медицинская активность;</li> <li>5. Полноценное, сбалансированное, рациональное питание, соблюдение режима питания;</li> <li>6. Удовлетворенность работой, физический и душевный комфорт;</li> <li>7. Активная жизненная позиция; социальный оптимизм;</li> <li>8. Оптимальный режим труда и отдыха;</li> <li>9. Полноценных отдых (сочетание активного и пассивного отдыха, соблюдение гигиенических требований к сну);</li> <li>10. Исключение вредных привычек, табакокурения, минимум алкоголя.</li> <li>11. Грамотное экологическое поведение;</li> <li>11. Грамотное гигиеническое поведение;</li> <li>12. Закаливание;</li> <li>13. Соблюдение правил охраны труда и здоровья работников в сфере химико-фармацевтической промышленности</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гиподинамия;</li> <li>2. Разрушение семьи; несоблюдение гигиенических и социальных норм половых отношений;</li> <li>3. Материальная зависимость;</li> <li>4. Низкая медицинская активность;</li> <li>5. Нарушенный режим питания, нерациональность и несбалансированность питания;</li> <li>6. Неудовлетворенность жизненной ситуацией, работой и др.;</li> <li>7. Социальная пассивность;</li> <li>8. Нарушение режима труда и отдыха, переутомление;</li> <li>9. Неполноценный отдых;</li> <li>10. Злоупотребление алкоголем, табаком, наркотиками;</li> <li>11. Бессистемное поглощение информации;</li> <li>12. Неграмотное использование лекарственных средств, самолечение.</li> <li>13. Нарушения правил охраны труда и здоровья работников в сфере химико-фармацевтической промышленности</li> </ol>