

Личная гигиена

Комплекс правил, направленных на сохранение и укрепления здоровья. Включает в себя: соблюдение чистоты тела, белья, одежды, жилища, регулярный приём пищи, чередование труда и активного отдыха, чередование умственного и физического труда, занятия физкультурой, полноценный сон.

