

**Rīgas Tehniskās universitātes
Daugavpils filiāle.**

Studentu veselības stiprināšana

(metodiskās rekomendācijas)

Daugavpils - 2003

Saturs

1.	Ievads	6
2.	Uzturs	8
3.	Muskuļu aktivitāte	11
4.	Psihe	13
5.	Norūdišanās	14
6.	Sadzīves un sociālie apstākļi	15
7.	Klimats	16
8.	Medicīna	16
9.	Hedoniskās indīgās vielas	17
10.	Traumas, nelaimes gadījumi un katastrofas	18
11.	Higiēna	18
12.	Nobeigums	20
13.	Literatūru saraksts	21