

**Рижский Технический Университет
Даугавпилсский Филиал**

**Укрепление Здоровья
студентов**

(методические рекомендации)

Даугавпилс-2003

Оглавление

1. Введение-----	6
2. Питание-----	8
3. Мышечная активность-----	14
4. Психика-----	15
5. Закаливание-----	16
6. Бытовые и социальные условия-----	17
7. Климат-----	18
8. Медицина-----	19
9. Гедонистические отравляющие вещества-----	20
10. Травмы, несчастные случаи и катастрофы-----	21
11. Гигиена-----	22
12. Заключение-----	23