

Здоровый образ жизни



25 октября 2017 года – встреча студентов 1 курса очной формы обучения с врачом-эпидемиологом, специалистом Центра медицинской профилактики Орловского областного врачебно-физкультурного диспансера Дементьевым Виктором Васильевичем на тему «Здоровый образ жизни».

Виктор Васильевич рассказал студентам о понятии «здоровье» в современной медицине, отметив, что здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

Студенты получили подробную информацию о составляющих здорового образа жизни: рациональный режим труда и отдыха, оптимальный двигательный режим, закаливание, искоренение вредных привычек, личная гигиена, рациональное питание.

