

## შიდაარსი

შესავალი .....	3
ჯანმრთელი ყოფაცხოვრების საფუძველი .....	4
1. ჯანსაღი ცხოვრების ცნება .....	4
2. ფიზიკური და სულიერი ჯანმრთელობა .....	9
ფიზიკური ჯანმრთელობა .....	9
სულიერი ჯანმრთელობა .....	15
3. ჯანმრთელი ცხოვრების წესები .....	20
4. ორგანიზმის გაკაჟება და დაავადებათა პროფილაქტიკა .....	25
5. ახალგაზრდობის ჯანმრთელობა და ჯანმრთელობის შენარჩუნებით პირადი დაინტერესება .....	31
მოზარდთა ასაკობრივი თავისებურებანი .....	34
6. მოზარდის შრომისა და დასვენების რეჟიმი .....	37
ფიზკულტურული მეცადინეობის რეჟიმი .....	41
7. რაციონალური კვება .....	43
ცუდი ხარისხის ან ჯანმრთელობისათვის საშიში იმპორტული საქონლის ტარაზე აღნიშნული სიმბოლოები .....	47
8. მაღალი ბიოლოგიური ღირებულების პროდუქტები .....	49
9. მომატებული რადიაცია და რაციონალური კვება .....	59
10. გარემოს გავლენა ადამიანის ჯანმრთელობაზე .....	64
11. სასწავლო დატვირთვის გავლენა მოსწავლის ჯანმრთელობაზე .....	68
12. კომფორტული საარსებო პირობები .....	72
13. კლიმატური პირობების გავლენა ადამიანის შრომისუნარიანობასა და ჯანმრთელობაზე .....	78
კლიმატური პირობები და ადამიანის გუნება-განწყობილება .....	79
სითბური დაკვრა, მზის დაკვრა და მოყინვა .....	81
შენობებში კომფორტული კლიმატური პირობების უზრუნველყოფის მეთოდები .....	82
14. განათება და ადამიანის ჯანმრთელობა .....	86

15. მავნე ჩვევები და მათი სოციალური შედეგები .....	91
ალკოჰოლის გავლენა მოზარდის ორგანიზმზე .....	91
ღვინო, როგორც სასარგებლო პროდუქტი .....	94
ნიკოტინის გავლენა მოზარდის ორგანიზმზე .....	96
ნარკოტიკების გავლენა მოზარდის ორგანიზმზე .....	98
სქესობრივი გზით გადამდები დაავადებები .....	100
ქორწინება და ოჯახი .....	104
ლიტერატურა .....	107

"მასკარაჟი" ამოღებულია  
 იმიჯინო  
 2002

განსჯილი ამბავი იმპროვირებული მინორიტიტული  
 თეატრის ორგანიზაციის მიერ მომზადებულია  
 განსჯილი ამბავის თეატრის მიერ

"მასკარაჟი" ამოღებულია  
 2002 წლის იანვარში  
 "მასკარაჟი" ამოღებულია  
 2002 წლის იანვარში

"მასკარაჟი" ამოღებულია  
 2002 წლის იანვარში