

Введение в валеологию

■ **Здоровье –**
это
состояние
полного
физического,
душевного и
социального
благополучия.







Режим дня

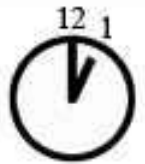
1



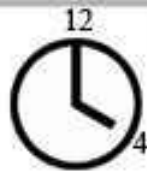
2



3



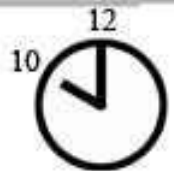
4



5



6







Закаливание водой



Самые закаленные могут попробовать обливание и плавание при более низких температурах

Солнечные ванны



Солнечные ванны.

Для организма человека очень полезны солнечные лучи



Воздушные ванны



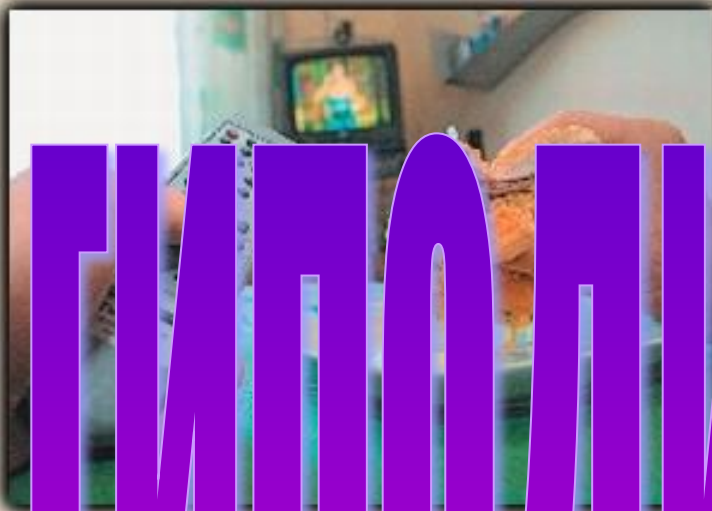
**Закаливание воздухом.
Очень полезны для здоровья
воздушные ванны**





Многие юноши и девушки активному отдыху предпочитают компьютер или телевизор

ГИПОДИНАМИЯ



**Образ
Жизни
50-55%**

**Экология
20-25%**



**Наследст-
венность
20%**

**Медицина
10%**

здоровый образ

Физическая
активность

Медицинская
активность

Сбалансированное
питание

АКТИВ.

жизненная

Полноценный
отдых

Позиция
удовлетворенност

ь

работой

Экон. и матер.
независимость

Психофизиолог.
удовлетворенност

ь



спасибо за внимание!