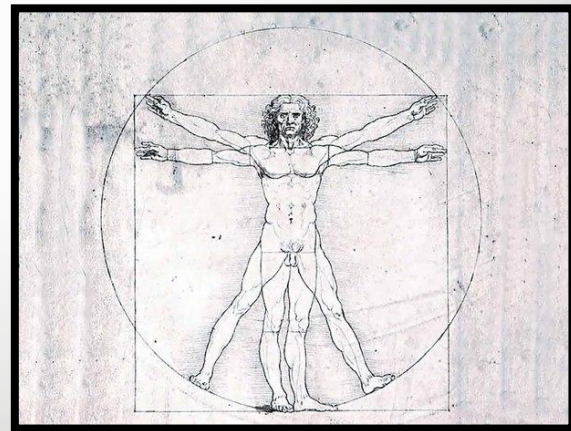


ВАЛЕОЛОГИЯ



ВАЛЕОЛОГИЯ

❖ Это «общая теория здоровья», претендующая на интегральный переход к физическому, нравственному и духовному здоровью человека.



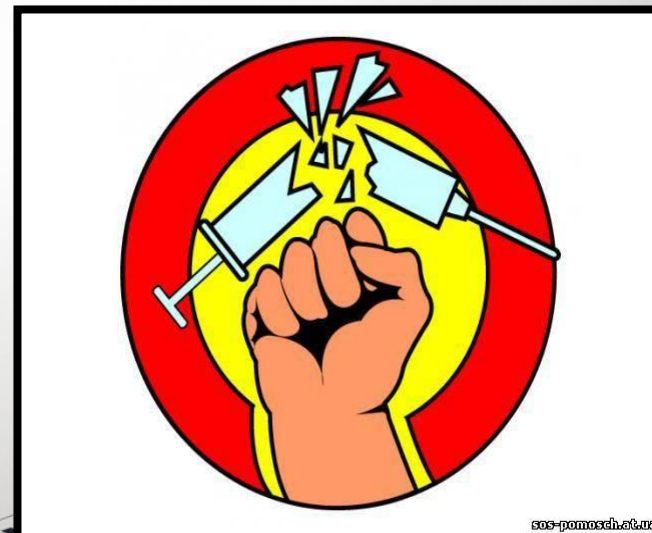
ПРЕДМЕТ ВАЛЕОЛОГИИ

❖ Это индивидуальное здоровье и резервы здоровья человека, а также здоровый образ жизни.



ОБЪЕКТ ВАЛЕОЛОГИИ

Это практически здоровый, а также находящийся в состоянии предболезни человек.



ЦЕЛЬ ВАЛЕОЛОГИИ

❖ Это максимальная реализация унаследованных механизмов и резервов жизнедеятельности человека и поддержание на высоком уровне возможностей его адаптации к условиям внутренней и внешней среды.



ЗАДАЧА ВАЛЕОЛОГИИ

- ❖ Изучение закономерности формирования здоровья человека
- ❖ Сохранение и укрепление здоровья
- ❖ Формирование здорового образа жизни



ВАЛЕОЛОГИЯ



КРИТЕРИИ ЗДОРОВЬЯ

- ❖ Правильный образ жизни
- ❖ Физическая активность (занятие спортом)
- ❖ Правильное питание
- ❖ Отсутствие болезней
- ❖ Отсутствие вредных привычек
- ❖ Свежий воздух

Береги здоровье
смолоду



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



ЗАНЯТИЕ СПОРТОМ





ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ





фрукты
и овощи



хлеб, картофель,
рис, макароны

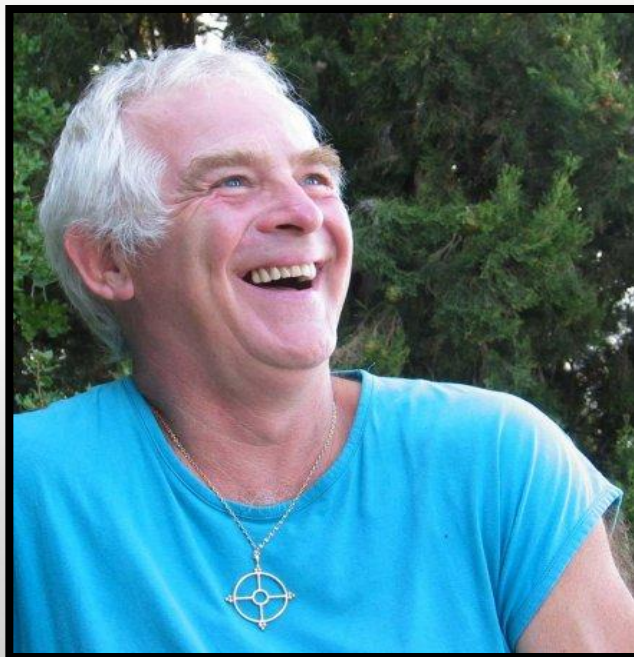


На этом далеко уедешь !!!



очищение и исцеление
жизнь без болезней

ОТСУТСТВИЕ БОЛЕЗНЕЙ





ОТСУТСТВИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



Правила здорового образа жизни



СВЕЖИЙ ВОЗДУХ





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

