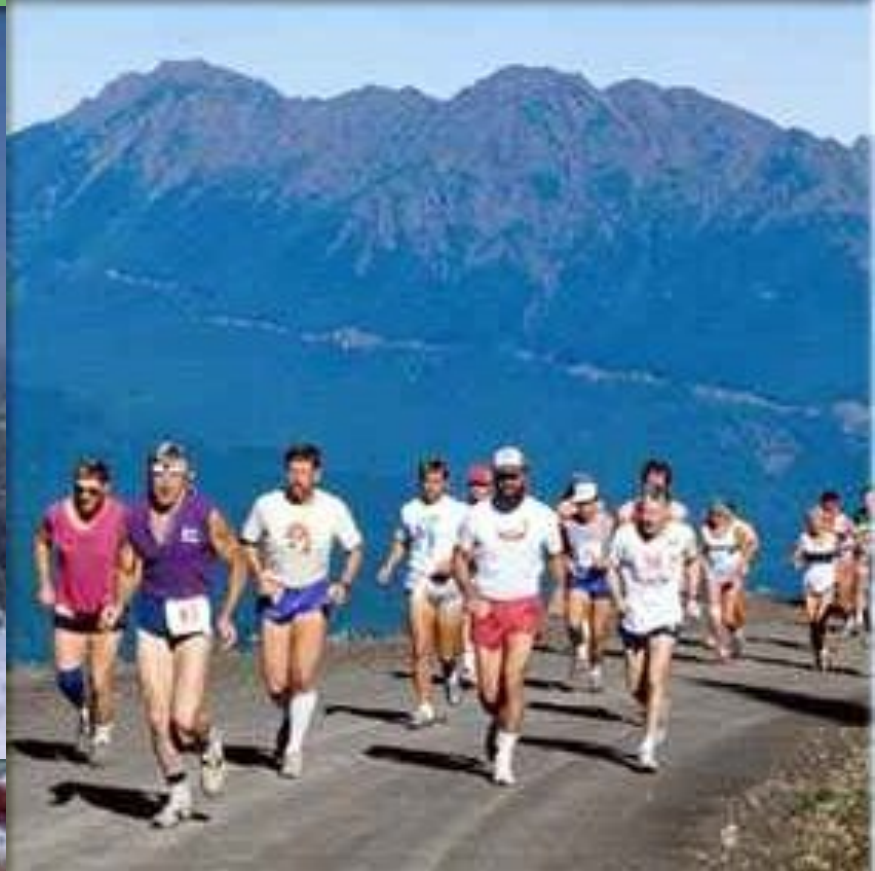


Введение в  
**ВАЛЕОЛОГИЮ**

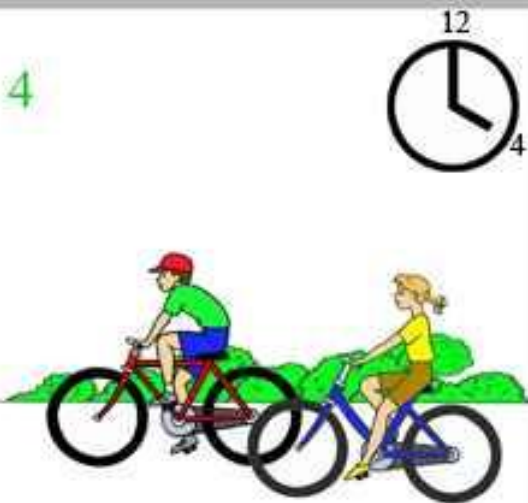
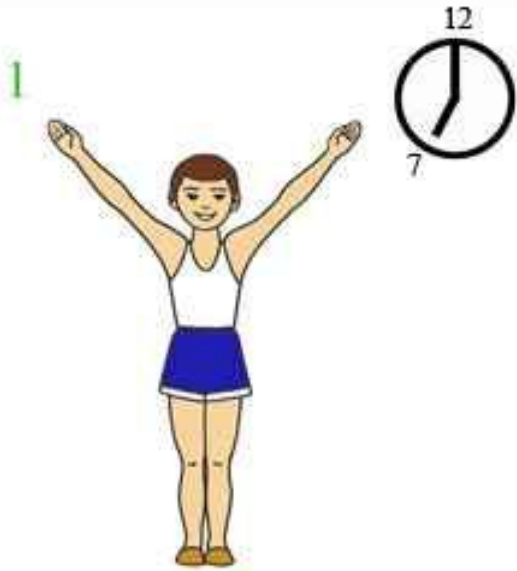
**■ Здоровье –  
это  
состояние  
полного  
физического,  
душевного и  
социального  
благополучия.**







# Режим дня







## Закаливание водой



**Самые закаленные могут попробовать обливание и плавание при более низких температурах**

## Солнечные ванны



Солнечные ванны.

Для организма человека очень полезны солнечные лучи





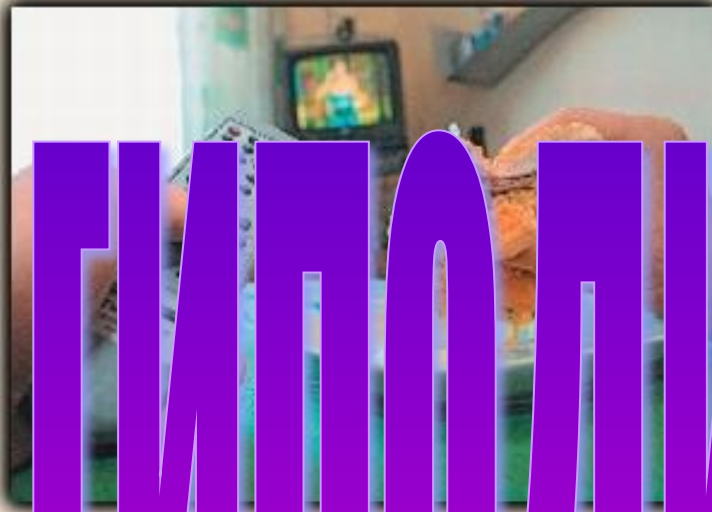
## Воздушные ванны



**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

удовлетворенность  
Позиция

ь

работой

Экон. и матер.  
независимость

Психофизиолог.  
удовлетворенность

ь

The background of the slide is a dense field of white flowers with yellow centers, likely Anemone nemorosa, growing among lush green leaves. The text is overlaid on this background.

**спасибо за внимание!**