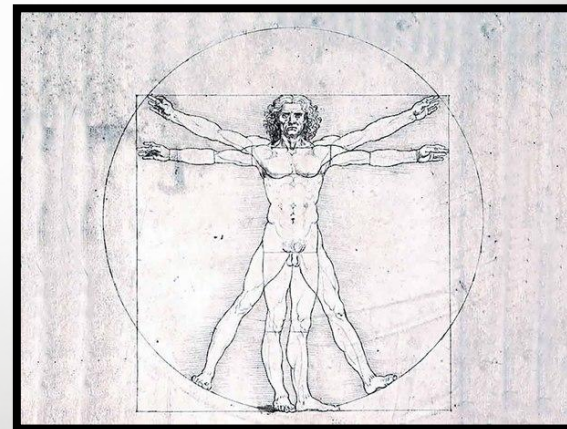


# ВАЛЕОЛОГИЯ



# ВАЛЕОЛОГИЯ

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



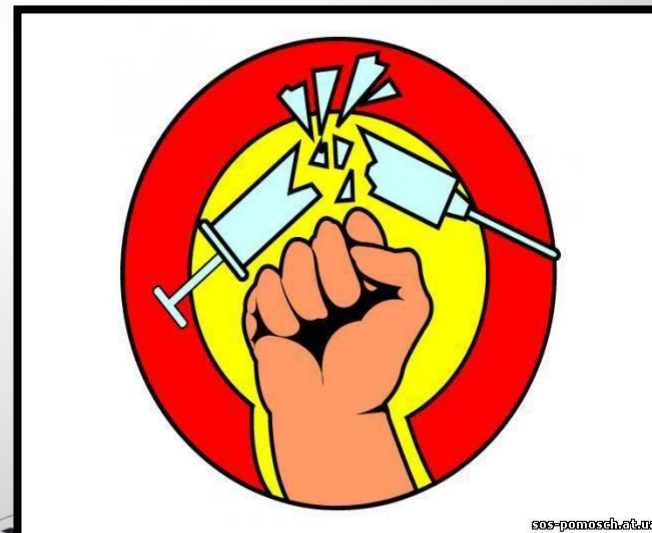
# ПРЕДМЕТ ВАЛЕОЛОГИИ

❖ 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

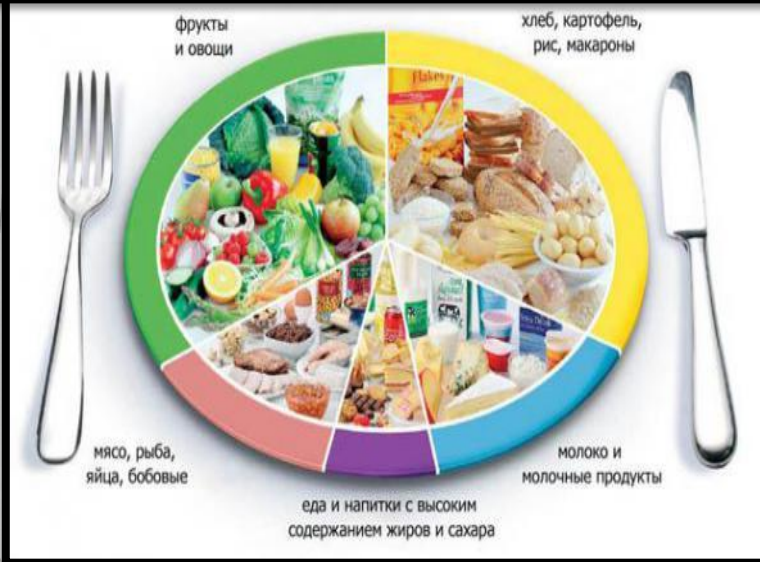




фрукты  
и овощи



хлеб, картофель,  
рис, макароны



мясо, рыба,  
яйца, бобовые

молоко и  
молочные продукты

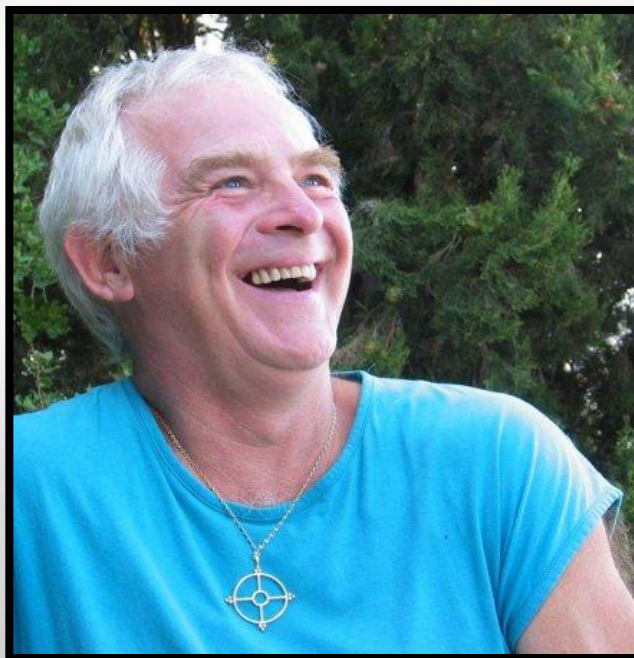
еда и напитки с высоким  
содержанием жиров и сахара

На этом далеко уедешь !!!



очищение и исцеление  
жизнь без болезней

# ОТСУТСТВИЕ БОЛЕЗНЕЙ





# ОТСУТСТВИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК





# Правила здорового образа жизни



# СВЕЖИЙ ВОЗДУХ





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

