

Валеология



- Валеология – это наука о здоровом образе жизни, изучающая уровень, резервы и потенциал психического и физического здоровья человека, а также способы и методы его укрепления и сохранения. Здоровый образ жизни предполагает отказ от вредных привычек, правильное питание, занятие спортом, рационально организованный режим отдыха и труда.

● Предметом исследования валеологии является индивидуальное здоровье человека, его механизмы и управление ими.



Основные задачи валеологии

- Количественная оценка и изучение состояния здоровья человека и его резервов.
- Создание установок, направленных на здоровый образ жизни.
- Укрепление и сохранение здоровья человека путем приобщения к здоровому образу жизни.

Выделяют следующие направления валеологии:

- медицинская валеология;
- общая валеология;
- педагогическая валеология;
- профессиональная валеология;
- социальная валеология;
- семейная валеология;
- возрастная валеология;
- экологическая валеология.