



Родительское собрание

**Тема: «Валеологическое
воспитание школьников»**

Что такое валеология?

Валеология - это наука о здоровье, о путях его обеспечения, о формировании и сохранении здоровья в конкретных условиях жизнедеятельности. Следует помнить, что три кита, лежащие в основе программы по валеологии, - движение, расслабление и питание – обеспечивают гармонию тела, души и сознания.

Что такое здоровье?

«Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».

Всемирная организация здравоохранения



**Спасибо за
внимание!**