

# **Валеология** (производное от латинского **valeo** – «здоровье», «быть здоровым») – комплексная наука о здоровье человека и здоровом образе жизни

**Задачами валеологии являются:**

- 1.** Изучение закономерностей формирования здоровья человека.
- 2.** Исследование и количественная оценка состояния здоровья и резервов здоровья человека.
- 3.** Формирование установки на здоровый образ жизни.
- 4.** Сохранение и укрепление здоровья и резервов здоровья человека через приобщение его к здоровому образу жизни.

# ВАЛЕОЛОГИЯ



**Физическая  
культура**

**Биология**

**ОБЖ**

**Психология**



# Сопоставление определяющих признаков наук о здоровье человека

Определяющие признаки науки	Медицина (клиническая, профилактическая, теоретическая, экспериментальная)	Гигиена (общая, коммунальная, социальная, радиационная, питания, труда, подростковая)	Валеология (медицинская, педагогическая, психологическая, экологическая, возрастная)
1	2	3	4
Основные направления науки	Избавление человека от заболеваний, их диагностика, лечение и предупреждение	Исследование и поддержание здоровых условий жизнедеятельности человека и среды его обитания	Формирование, укрепление и сохранение здоровья человека
Основная концепция, доктрина	Человек и его заболевания	Человек в оптимальных условиях жизнедеятельности и среды обитания	Человек и его здоровье, здоровый образ жизни
Объект изучения	Человек, подверженный заболеваниям	Среда обитания и условия жизнедеятельности человека	Практически здоровый человек

<b>Предмет исследования</b>	Болезни человека, их причины и механизмы развития; диагностика, лечение и профилактика заболеваний	Здоровые условия жизнедеятельности человека и оптимальные характеристики среды его обитания	Здоровье человека и его резервы; их оценка, развитие и укрепление функциональных возможностей человека
<b>Методы исследования</b>	Методы диагностики, лечения и предупреждения заболеваний человека	Методы исследования, создания и поддержания оптимальных для здоровья характеристик среды и условий жизнедеятельности	Методы количественной и качественной оценки резервов здоровья, профилактики их снижения и коррекции их отклонений от нормы
<b>Пути достижения цели и результатов</b>	Снижение заболеваемости, инвалидизации и смертности населения	Снижение заболеваемости, травматизма и инвалидизации населения	Укрепление здоровья через формирование ЗОЖ населения



# Компоненты здорового образа жизни

