

З. И. Тюмасева, И. Л. Орехова

ОСНОВЫ ВАЛЕОЛОГИИ

в рамках профессиональной подготовки магистров
по направлению педагогического образования

Учебно-методическое пособие

В пособии рассмотрены актуальные аспекты валеологии как науки о здравствовании человека, причины нездоровья, вопросы формирования и сохранения здорового образа жизни. Дана валеологическая типологизация возрастов человека как основа изучения его здоровья, описаны концепции педагогической валеологии и эколого-валеологии. Представлен валеологический практикум, где показаны оздоравливающие возможности как живой, так и неживой природы, природные оздоровительные средства и методики их использования.

Пособие адресовано преподавателям и студентам педагогических вузов, нацеленным на самостоятельную работу и углубленное изучение курсов биолого-медицинского цикла учебного плана.



Издательство «ПРОСПЕКТ»
(495) 651-62-62
e-mail: mail@prospekt.org
www.prospekt.org



З. И. Тюмасева, И. Л. Орехова

ОСНОВЫ
ВАЛЕОЛОГИИ

З. И. Тюмасева, И. Л. Орехова



ОСНОВЫ ВАЛЕОЛОГИИ

в рамках профессиональной подготовки магистров
по направлению педагогического образования

Учебно-методическое пособие