

УДК 613
ББК 51.204.0
Т98

Рецензенты:

Павлова В. И., доктор биологических наук, профессор, главный научный сотрудник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета;
Буйнов Л. Г., доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой медико-валеологических дисциплин Российского государственного педагогического университета имени А. И. Герцена.

Тюмасева З. И., Орехова И. Л.

Т98 Основы валеологии (в рамках профессиональной подготовки магистров по направлению педагогического образования) : учебно-методическое пособие. – Москва : Блок-Принт, 2023. – 160 с.

ISBN 978-5-6049287-3-8

В пособии рассмотрены актуальные аспекты валеологии как науки о здравствование 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.

УДК 613
ББК 51.204.0

Изображение на обложке с ресурса Photogenica.ru

Учебное издание

**ТЮМАСЕВА Зоя Ивановна,
ОРЕХОВА Ирина Леонидовна**

ОСНОВЫ ВАЛЕОЛОГИИ

**(В РАМКАХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
МАГИСТРОВ ПО НАПРАВЛЕНИЮ
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ)**

Учебно-методическое пособие

Подписано в печать 25.01.2023. Формат 60×90 1/16.
Печать цифровая. Печ. л. 10,0. Тираж 1000 (1-й завод 100) экз. Заказ №

ISBN 978-5-6049287-3-8

© Тюмасева З. И., Орехова И. Л., 2023