

Валеология .

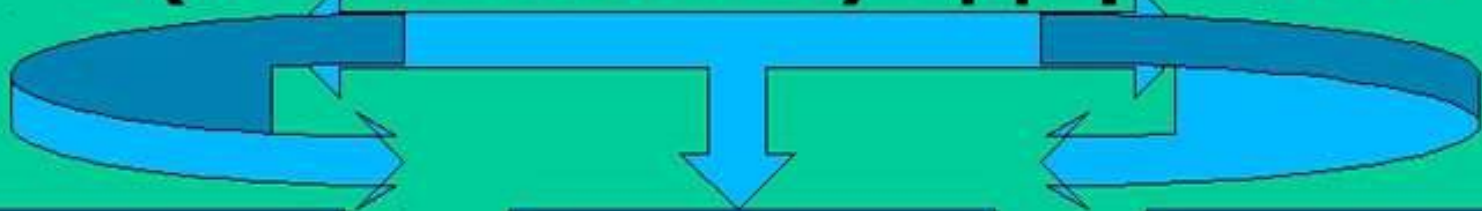
*Здоровье и его
составляющие*

Валеология (*valeologia* – лат
здоровствовать, быть здоровым) –
наука о здоровье.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ)

Здоровье – это
«состояние полного физического и
социального благополучия, а не только отсутствие
болезней и физических дефектов»

Три составляющие (компоненты) здоровья:



**Физическое
здоровье**

**Физическое
здоровье
-это
здоровье
тела
человека.**

**Духовное
здоровье**

**Духовное
здоровье-это
здоровье
разума.**

**Социальное
здоровье**

**Социальное
здоровье-
условие
жизни
человека, его
труда и
отдыха.**

Домашнее задание: Оглянитесь вокруг и подумайте чему учат люди, которые находятся вокруг Вас: опишите каждого с кем Вы общаетесь, чему Вы у него научились? Как эти люди повлияли на Вас? Что хорошего и что плохого они принесли в Вашу жизнь

Заметки миллионера

Окружай себя только теми людьми,
кто будет тянуть тебя выше. Просто жизнь
уже полна теми, кто хочет тянуть тебя вниз.

© Джордж Клуни