



Здоровый образ жизни. Здравология.

Дополнительная общеразвивающая программа «Здравология» имеет социально-педагогическую направленность и общекультурный уровень освоения, она предназначена для людей старшего возраста.

Изменение экологической, экономической ситуации в стране за последние годы привело к ухудшению состояния здоровья людей. Многие имеют различные нарушения следующих функций:

- центральной нервной системы;
- опорно-двигательного аппарата;
- органов дыхания и кровообращения;
- обмена веществ и др.

Современные научные исследования, в том числе материалы ВОЗ, убедительно показывают большую роль самого человека, его образа жизни в формировании и поддержании уровня индивидуального здоровья.

Сохранение физического, психического и нравственного здоровья, в соответствии с заявленными государственными приоритетами, является одной из главных задач любого образовательного учреждения.

Новизна программы состоит в идеи гармоничного сочетания оздоровительных и психологических методик, что позволяет обучить взрослых людей приемам саморегуляции в различных жизненных ситуациях, способам сохранения и укрепления здоровья.

Возраст обучающихся: 55+

Прием в объединение проводится на общедоступной основе, без специальной подготовки, кроме тех, кому противопоказаны физические упражнения.

Занятия проходят по адресу : Кавказский бульвар, дом 37, корпус 2.

Занятия проводит педагог Горяйнов Алексей Георгиевич.

Расписание занятий : среда 16.00-18.00.