В практике современного образования в различных его звеньях появился предмет "Валеология", который определяет себя в качестве науки о здоровье и здоровом образе жизни. Его введение обусловлено возникшей в настоящее время необходимостью защиты подрастающего поколения от влияния неблагополучной экологической среды, информационных перегрузок и некоторых других факторов, ведущих к ухудшению физического и психического здоровья, к нервным стрессам и отрицательным эмоциям. Учебное пособие составлено в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта к дисциплине «Валеология» для специальности 50910203- сестринского дела.