



# Валеолог

Профессии индустрии  
Спорта





# Валеолог – в первую очередь это медик, чаще всего врач

Валеолог — специалист по вопросам сохранения здоровья человека и профилактике заболеваний, дающий рекомендации по формированию здорового образа жизни с целью улучшения качества жизни, социальной адаптации, повышения работоспособности и активного долголетия людей.

**Валеолог**





# Валеолог

## Функционал валеолога:

- разрабатывает рекомендации, дает практические советы касательно общего оздоровления организма;
- составляет план питания на конкретный сезон с целью улучшения работы организма;
- помогает восстановить, повысить защитные свойства организма;
- оказывает содействие в терапии при упадке сил, сезонном депрессивном состоянии;
- назначает лечебную схему у других медиков, практикующих нетрадиционные подходы в медицине.

Валеолог





## Особенности рабочего дня у валеолога зависят от места работы:

В **научно-исследовательских компаниях** специалист работает по следующим направлениям:

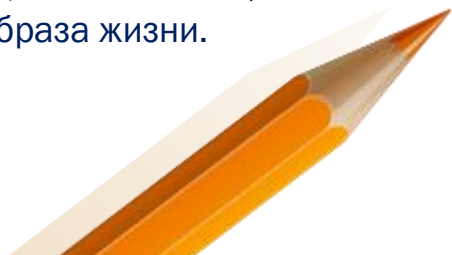
- оценка конечных результатов работы органов здравоохранения, показателей уровня здоровья;
- планирование видов медицинской помощи;
- определение социально-профилактической направленности с целью укрепления и сохранения здоровья населения;
- разработка, внедрение новых техник, средств, сбережения и укрепления здоровья; применение современных методик профилактики патологий, наглядная агитация ведения здорового образа жизни и правильного питания.

При работе в **образовательных организациях**, валеолог выполняет такие задачи:

- проведение научно-обоснованного комплекса действий, направленных на укрепление здоровья учащихся, создание оптимальных условий их обучения;
- составление расписаний занятий, учитывая чередование умственной и физической активности;
- проведение индивидуальных, групповых валеологических диагностик;
- осуществление диагностической, коррекционной, консультативной работы с учениками и педагогами;
- внедрение в учебные процессы комплекса превентивных мероприятий в рамках школьного обучения – подборка специальной мебели, оптимальное рассаживание учащихся.

Когда валеолог работает в **медицинских учреждениях**, в его обязанности входят следующие задачи:

- участие в мероприятиях по сбережению, укреплению здоровья, определению факторов риска; корректировка образа жизни, пропаганда санитарно-гигиенических знаний и ЗОЖ путем гигиенического обучения и воспитания населения;
- контроль, организация деятельности медработников по своему профилю;
- работа со СМИ касательно вопросов профилактики инфекционных, неинфекционных патологий;
- организация лекций, семинаров для разных групп населения по вопросу охраны здоровья;
- анкетирование при осуществлении социологических исследований людей по вопросам медико-гигиенического образования, определения факторов риска, коррекции образа жизни.





## главная ценность валеолога – здоровье!

Людям, планирующим стать валеологом, следует обращать внимание на ряд обязательных качеств:

- умение аналитически мыслить, склонность к ведению исследовательских работ, исключительная память, наблюдательность;
- умение концентрировать внимание, умение находить общий язык с разными людьми, владения педагогическими знаниями и способностями;
- обладание ораторским искусством, самодисциплиной, социальным интеллектом, высокой степенью ответственностью и хорошей физической формой..

**Валеолог**



# Валеолог

Врач-валеолог вместо лекарств дает практические советы по сохранению и укреплению здоровья:

- стараться жить в гармонии с собой, близкими и окружающим миром;
- сохранять на долгие годы здоровое тело, стройную фигуру, творческую активность;
- успешно противостоять инфекционным заболеваниям.

Главным условием сохранения здоровья является не прямое медицинское воздействие, а улучшение условий жизни и труда. Правильное отношение к своему здоровью в человеке надо воспитывать с раннего детства — это возраст, наиболее оптимальный для обучения, как в физическом, так и психологическом смысле.



# Где учиться на валеолога?



Российский университет  
дружбы народов  
RUDN University



СЕЧЕНОВСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ  
НАУК О ЖИЗНИ

Профессию валеолога можно получить в образовательных организациях высшего образования на факультете «Валеология» или, имея базовое образование психолога, социального педагога, пройти переквалификацию по специальности «Валеолог», например:

- Российский университет дружбы народов - Лечебное дело (Медицинский институт РУДН);
- Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова - Лечебное дело (Факультет фундаментальной медицины МГУ им. М.В. Ломоносова);
- Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова Министерства здравоохранения Российской Федерации (Сеченовский Университет) - Лечебное дело;
- Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ» Лечебное дело (Медицинский факультет).



Московский государственный  
университет им. М.В.Ломоносова



**Валеолог**



# Валеолог

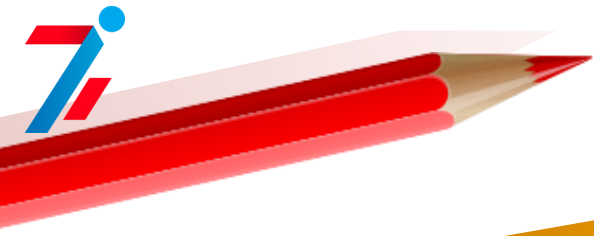
Чтобы поступить в медицинский университет на специальность «валеология», необходимо сдать следующие:

- ✓ биология;
- ✓ химия;
- ✓ русский язык;
- ✓ обществознание;
- ✓ история;
- ✓ математика.

Валеолог







Валеолог

Профессии индустрии  
Спорта

