

ВАЛЕОЛОГИЯ



ВАЛЕОЛОГИИ



▪ *Это наука о здоровье, изучающая его проявления, закономерности, механизмы формирования*



ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА:

- *Среда обитания*
- *Наследственность*
- *Медицина*
- *Образ жизни*



СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:



рациональное питание

✓ *режим дня*



отказ от вредных привычек

✓ *соблюдение правил гигиены*

✓ *закаливание*



ЗДОРОВЬЕ:

■ Населения:

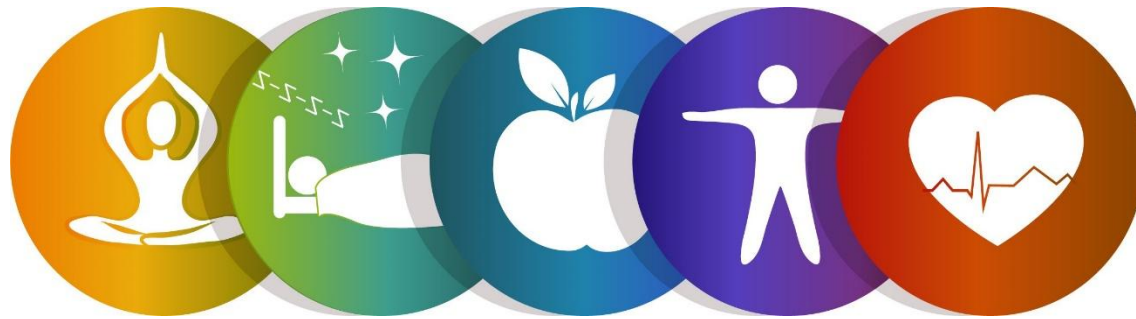
- 1) Рождаемость
- 2) Заболеваемость
- 3) Смертность
- 4) Инвалидизация
- 5) Продолжительность жизни

■ Человека:

- 1) Антропометрические показатели
- 2) Состояние функциональных систем организма
- 3) Оценка иммунитета

Приоритетом данной дисциплины является самосовершенствование личности, которое включает в себя:

- 1. *Познание законов природы, обучение умению жить в гармонии с Вселенной, самоконтроль негативных состояний.*
- 2. *Умение контролировать душевные состояния.*
- 3. *Работа по укреплению психического и телесного состояния, путем очистительных процедур и аутогенных тренировок.*



- 4. Расширение сознания, которое, по мнению валеологов, способствует развитию интеллекта и происходит в несколько этапов:*
- Освобождение от эмоций путем дыхательной гимнастики;*
 - Снятие нагрузки с моторных центров головного мозга посредством релаксации;*
 - Помещение в сознание информации, состоящей из одного слова или одной мантры;*
 - Суммирование имеющихся знаний в единое целое, с помощью специальных упражнений по концентрации.*



Министерство здравоохранения России утвердило должность «врач-валеолог». Министерства просвещения России, Белоруссии и Украины вводили в университетах и школах учебный предмет «валеология». Ряд ошибок (отсутствие единой концепции преподавания, подготовленных педагогов-валеологов и т. п.) затормозили развитие педагогической валеологии.