

# История развития представлений о здоровом образе жизни



Экология человека 8 класс урок 3

Представления о здоровом образе жизни встречаются и в **античной философии.**

Мыслители античного периода пытаются выделить в данном явлении специфические элементы. Так, например, **Гиппократ** в трактате “О здоровом образе жизни” рассматривает данный феномен как некую гармонию, к которой следует стремиться путем соблюдения целого ряда профилактических мероприятий. Он акцентирует внимание в основном на физическом здоровье человека. **Демокрит** в большей мере описывает духовное здоровье, представляющее собой “благое состояние духа”, при котором душа пребывает в спокойствии и равновесии, не волнуемая никакими страстями, страхами и другими переживаниями.



• Образец текста

• Старый уровень

• Третий уровень

• Четвертый уровень

• Пятый уровень





Изображение с древнегреческой вазы





В западной и русской науке проблему здорового образа жизни затрагивали такие врачи и мыслители как Ф. Бэкон, Б. Спиноза, Х. Де Руа, Ж. Ламетри, П. Ж Ж. Кабанис, М. Ломоносов, А. Радищев.

Б.Н.Чумаков охарактеризует здоровый образ жизни, как «активная деятельность людей, направленная, в первую очередь, на сохранение и улучшение здоровья. При этом должно учитываться то, что образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно. Формирование здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменения стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями».



История развития здорового образа жизни тесно связана с древнейшей традицией российского общества – заботой о поддержании здоровья организма, тела и духа. Недаром говорится «В здоровом теле, здоровый дух». Устные правила и религиозные нормы в отношении сохранения здоровья прививались с детства в форме бесед, сказок, рассказов. Гигиенические и медицинские правила и представления отмечены в самых первых дошедших до нас источниках. Для лечения болезней и поддержания здоровья использовались травы, минералы, минеральные источники, грязи.





В начале девятнадцатого века в 1800 году в России появилось **пособие** «Первое понятие о том, как живет наше тело, что для него вредно и что полезно», ориентирующее читателей на изучение собственного организма, состоящее из практических советов и правил сохранения здоровья детей, посещающих школу И. Венцеля.





- Дальнейшее развитие здоровый образ жизни получил в работах Я.А. Коменского, Ж.Ж. Руссо, И.Г. Песталоцци. Несмотря на деятельность М.В. Ломоносова, А.Н. Радищева, Л.И. Бецкого и других прогрессивно мыслящих педагогов и общественных деятелей, русская официальная педагогика первой половины XIX века оставалась схоластичной, далекой от интересов развития ребенка. Прогрессивные взгляды на воспитание детей, распространившиеся к тому времени в Западной Европе, проникали в Россию крайне медленно. В этом отношении большой интерес представляет «Руководство к педагогике, или науке воспитания» инспектора императорских классов в Санкт-Петербурге А. Ободовского, прошедшее цензуру и изданное в 1835 году.

