

Лекция № 1.

Валеология – наука о  
здоровье

# Вопросы:

- Определение валеологии.
- История развития валеологии. Основоположники валеологии.
- Цели, задачи валеологии. Междисциплинарный характер валеологии.
- Методологические основы валеологии.
- Понятие здоровый образ жизни. Его составляющие.
- Определение понятий: здоровье, норма, болезнь, третье состояние (предболезнь). Валеогенез. Валеостаз. Валеокинез.

# Определение валеологии

Валеология – система научных знаний и практических навыков, целью которой является укрепление и сохранение здоровья, продление жизни людей, предупреждение болезней, а также их лечение.

Термин **валеология** происходит от латинского **valeo**, означающего **здоровствовать, быть здоровым**, и был введен в медицинскую науку в 80-х годах профессором **И.И. Брехманом**. Как самостоятельный предмет валеология выделилась с 95 года.

# Цель валеологии

- Основная **цель валеологии** - обеспечение здоровья каждого отдельного человека и общества в целом и формирование мотивации к здоровым потребностям.
- Наука валеология подробно объясняет, как можно сохранить и укрепить здоровье. **Объектом валеологии** является, во-первых: здоровый человек, во-вторых: все его окружение и действующие на него факторы, в-третьих: причины возникновения болезней, механизмы возврата организма к состоянию здоровья, защитно-приспособительные механизмы, в-четвертых: комплекс профилактических и оздоровительных мероприятий.

# Задачи валеологии:

- изучение состояния здоровья человека – «паспорт здоровья»;
- изучение всего его окружения и действующих на него факторов;
- восстановление нарушенного состояния здоровья;
- сохранение состояния здоровья;
- изучение методов оздоровления и профилактики;
- изучение механизмов выздоровления;
- изучение причин и механизмов развития донозологических проявлений.

# Направления валеологии

- **Медицинская валеология** – отрасль, изучающая состояние здоровья населения, разрабатывающая средства и методы его диагностики, системы гармонизации организма и укрепления здоровья людей.
- **Психологическая валеология** занимается проблемами психологизации биологических, медицинских знаний, формированием новой психологической установки на здоровье и на здоровый образ жизни.

# Направления валеологии

- **Педагогическая валеология** разрабатывает проблемы воспитания и формирования валеологически ориентированной личности и личности, умеющей беречь свое здоровье путем совершенствования ценностно-мотивационной сферы.
- **Социально-экономическая валеология** изучает социально-экономические факторы здоровья, раскрывает социально-экономическую ценность здоровья и разрабатывает социально-экономические меры оздоровления населения.



# Понятие здоровый образ жизни.

- **Методы** валеологии направлены на оценку качества и количества компонентов здоровья, и поэтому каждая из отраслей имеет свои методы.
- **Здоровый образ жизни** - это комплекс профилактических мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие, сохранение и укрепление здоровья.
- Основная цель формирования здорового образа жизни - выработка у детей и молодежи понятий, навыков и мотивации здорового образа жизни в соответствии с возрастными особенностями.

"Вообще 9/10 нашего счастья основано на здоровье. При нем все становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакое внешнее благо не может доставить удовольствие, даже субъективные блага: качества ума, души, темперамента при болезненном состоянии ослабевают и замирают. Отнюдь не лишено основания, что мы прежде всего спрашиваем друг друга о здоровье и желаем его друг другу: оно поистине главное условие человеческого счастья» .

Артур Шопенгауэр

# Критерии здоровья

- - отсутствие болезни;
- - нормальное функционирование организма в системе "человек -окружающая среда";
- - полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;
- - способность адаптироваться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;
- - способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

# Определение здоровья

**Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.**

**ВОЗ**

# Определение здоровья

Здоровье в широком понимании - это процессы сохранения и развития биологических и психических функций организма, оптимальной трудовой деятельности и социальной активности человека, способности в соответствии с возрастными особенностями к воспроизводству здорового потомства при максимальной продолжительности жизни.

В.П. Казначеев

- **Физическое здоровье** — это состояние, при котором у человека саморегуляция функций организма совершенна, физиологические процессы и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды находятся в гармонии: тем самым обеспечивается отличное самочувствие, отсутствие болезненных симптомов и высокая работоспособность.

*Психическое здоровье* предполагает отрицание болезни, ее преодоление; характеризуется степенью удовлетворенности жизнью и интересом к повседневным событиям, уверенностью в себе и завтрашнем дне, отсутствием социально-психологических факторов риска (неурядицы в семье, на работе и т. д.)

- **Социальное здоровье** подразумевает степень социальной удовлетворенности: возможность самореализации, степень экономической независимости, гарантированность образования, медицинского обслуживания, хороших жилищных условий; наличие доброжелательной атмосферы при межличностных контактах и умение строить свои взаимоотношения с другими людьми.



# Определение нормы

- «... Норма - физиологическая мера здоровья».

И.П. Павлов

Норма представляет собой интервал функционирования живых систем в оптимальном режиме, в пределах согласованных с функциями организма и окружающей средой.

# Определение болезни

- Болезнь - это нарушение нормальной жизни человека условиями его существования в среде.

Остроумов.

- Болезнь есть нарушение физиологического равновесия.

К. Бернар

- По аналогии с гомеостазом и гомеокинезом можно определить то состояние, когда основные константы находятся в узких пределах «нормы» **валеостазом**, а все механизмы, поддерживающие или восстанавливающие валеостаз – **валеокинезом**.
- Валеокинез – совокупность, протекающих в организме процессов, постоянно поддерживающих состояние валеостаза, а также направленных на восстановление нарушенных структур и функций, на восстановление равновесия в функционировании органов и систем.
- Валеогенез – механизмы здоровья.

- **Валеостаз** как состояние, характеризуется относительным постоянством во времени показателей жизнедеятельности организма, когда основные константы поддерживаются в пределах некоторых допустимых значений, что обеспечивается метаболическими и физиологическими регуляторными, исполняющими механизмами.