

# Что такое валеология? Может это изучение ВАЛИ?



# учёба



# ОТДЫХ



- Наука о здоровом образе жизни КОТОВ

**Было предложение КОТОлогия**



- .... морда? Нее, не треснет - диаметр самый подходящий!





*проект социальной рекламы "Гармония - в мире!" ГОУ СОШ №935. март 2007*

# ВАЛЕОЛОГИЯ

# Израиль Ицкович Брехман (1921- 1994)



Российский учёный-фармаколог, доктор медицинских наук, профессор, один из первых заострил проблему необходимости разработки основ новой науки и в **1980 г.** ввёл в обиход термин «**валеология**» (как производное от латинского valeo - "здоровье", "быть здоровым").

С тех пор термин стал общепринятым, а валеология как наука и как учебная дисциплина получает все более широкое признание не только в России, но и далеко за ее пределами.

## Валеология

**межнаучное направление познаний о  
здоровье человека, о путях его  
обеспечения, формирования и  
сохранения в конкретных условиях  
жизнедеятельности.**

## Как учебная дисциплина

**представляет собой совокупность  
знаний о здоровье и о здоровом  
образе жизни человека.**

## Центральная проблема валеологии



**Это отношение к индивидуальному здоровью и воспитание культуры здоровья в процессе индивидуального развития личности.**



## Основная цель валеологии

максимальное использование унаследованных механизмов и резервов жизнедеятельности человека и поддержание на высоком уровне адаптации организма к условиям внутренней и внешней среды

- **В теоретическом плане цель валеологии** - изучение закономерностей поддержания здоровья, моделирование и достижение здорового образа жизни.
- **В практическом плане модель валеологии** можно видеть в разработке мер и определении условий для сохранения и укрепления здоровья.

## ***Основные задачи валеологии:***

- Исследование и количественная оценка состояния здоровья и резервов здоровья человека.
- Формирование установки на здоровый образ жизни.
- Сохранение и укрепление здоровья и резервов здоровья человека через приобщение его к здоровому образу жизни.

## Предмет валеологии



**Индивидуальное здоровье и резервы здоровья человека, а также здоровый образ жизни.**

**В этом состоит одно из важнейших отличий валеологии от профилактических медицинских дисциплин, рекомендации которых направлены на предупреждение болезней.**



## **Объект валеологии**



**Практически здоровый, а также находящийся в состоянии предболезни человек во всем безграничном многообразии его психофизиологического, социокультурного и других аспектов существования.**

**Именно такой человек оказывается вне сферы интересов здравоохранения до тех пор, пока он не перейдет в разряд заболевших людей.**

**Имея же дело со здоровым или находящимся в группе риска человеком, валеология использует функциональные резервы человеческого организма для сохранения здоровья преимущественно через приобщение к здоровому образу жизни.**

# Метод валеологии



**Исследование путей  
повышения  
резервов здоровья  
человека, которое  
включает в себя  
поиск средств,  
методов и  
технологий  
формирования  
мотивации на  
здоровье,  
приобщение к  
здоровому образу  
жизни**

## Сопоставление определяющих признаков наук о здоровье человека

Определяющие признаки науки	Медицина (клиническая, профилактическая, теоретическая, экспериментальная)	Гигиена (общая, коммунальная, питания, труда, подростковая)	Валеология (медицинская, педагогическая, психологическая, экологическая, биологическая )
Основные направления науки	Избавление человека от заболеваний, их диагностика, лечение и предупреждение	Исследование и поддержание здоровых условий жизнедеятельности человека и среды его обитания	Формирование и сохранение здоровья человека
Основная концепция	Человек и его заболевания	Человек в оптимальных условиях жизнедеятельности и среды обитания	Человек и его здоровье, здоровый образ жизни (ЖОЗ)
Объект изучения	Человек подверженный заболеваниям	Среда обитания и условия жизнедеятельности человека	Практически здоровый человек
Предмет исследования	Болезни человека, их причины и механизмы развития: диагностика, лечение и профилактика заболеваний	Здоровые условия жизнедеятельности человека и оптимальные характеристики среды его обитания	Здоровье человека и его резервы: их оценка, развитие и укрепление функциональных возможностей человека
Методы исследования	Методы диагностики, лечения и предупреждения заболеваний человека	Методы исследования, создания и поддержания, оптимальных для здоровья характеристик среды и условий жизнедеятельности	Методы количественной и качественной оценки резервов здоровья, профилактики их снижения и коррекции их отклонений от нормы
Пути достижения цели и результатов	Снижение заболеваемости, инвалидизации и смертности населения	Снижение заболеваемости, травматизма и инвалидизации населения	Укрепление здоровья через формирование ЗОЖ населения

**ЧЕЛОВЕК, СОТВОРИ СЕБЯ**  
*Конфуций*



**ЧЕЛОВЕК, ПОЗНАЙ СЕБЯ**  
*Сократ*



Основное стратегическое положение валеологии

**ЧЕЛОВЕК, ПОЗНАЙ И СОТВОРИ СЕБЯ**

# ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ЗДОРОВОГО БЫТИЯ ЧЕЛОВЕКА

- **ЗДОРОВОЕ**
- **БЫТИЕ**
- **ЧЕЛОВЕКА**
  - **ЖИЗНЬ**
  
- **ГОМЕОСТАЗ**
  
- **ЗДОРОВЬЕ И БОЛЕЗНЬ**
  
- **ОБРАЗ ЖИЗНИ**
  
- **ГЕНОТИП И ФЕНОТИП**
  
- **АДАПТАЦИЯ**

**Жизнь** – высшая по сравнению с физической и химической форма существования материи, закономерно возникающая при определённых условиях в процессе её развития.

**Гомеостаз** – свойства организма поддерживать свои параметры и физиологические функции в определённом диапазоне, основанное на устойчивости внутренней среды.

**Адаптация** – (приспособление, приспособительные реакции) есть развитие новых биологических свойств у организма, обеспечивающих жизнедеятельность биосистемы при изменении внешней среды или параметров самой биосистемы.

**Генотип и фенотип** – под генотипом понимается наследственная основа организма, совокупность генов, локализованных в хромосомах.

Под фенотипом понимается совокупность всех признаков и свойств организма, сформировавшихся в процессе его индивидуального развития.

# ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

«Здоровье – это состояние полного физического, душевного, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов»

ВОЗ

# Факторы, влияющие на здоровье человека

- **Здоровье современного человека**
  - ГЕНЕТИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ
    - 15-20%
  - СОСТОЯНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ
    - 20-25 %
  - МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ 10-15%
  - УСЛОВИЯ И ОБРАЗ ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ
    - 50-55%

# ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

СФЕРА ВЛИЯНИЯ ФАКТОРОВ	ФАКТОРЫ УКРЕПЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ	ФАКТОРЫ УХУДШАЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ
<b>Генетические</b>	Здоровая наследственность. Отсутствие многофункциональных предпосылок возникновения заболеваний.	Наследственные заболевания и нарушения. Наследственная предрасположенность к заболеваниям.
<b>Состояние окружающей среды</b>	Хорошие бытовые и производственные условия, благоприятные климатические и природные условия, экологически благоприятная среда.	Вредные условия быта и производства, неблагоприятные климатические и природные условия, нарушения экологической обстановки
<b>Медицинское обеспечение</b>	Медицинский скрининг, высокий уровень профилактических мероприятий, своевременная и полноценная медицинская помощь.	Отсутствие постоянного медицинского контроля за динамикой здоровья, низкий уровень первичной профилактики, некачественное медицинское обслуживание.
<b>Условия и образ жизни</b>	Рациональная организация жизнедеятельности, оседлый образ жизни, адекватная двигательная активность, социальный и психологический комфорт, полноценное и рациональное питание, отсутствие вредных привычек, валеологическое образование.	Отсутствие рационального режима жизнедеятельности, миграционные процессы, гипо- или гипердинамия, социальный и психологический дискомфорт, неправильное питание, вредные привычки, недостаточный уровень валеологических знаний

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ВКЛЮЧАЕТ

- ▣ Оптимальные условия труда и отдыха
- ▣ Разумную физическую активность
- ▣ Здоровое питание
- ▣ Борьбу с вредными привычками
- ▣ Личную гигиену
- ▣ Закаливание
- ▣ Позитивное восприятие окружающего мира
- ▣ И многое другое...



# ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

