

Культура

**здоровья.**

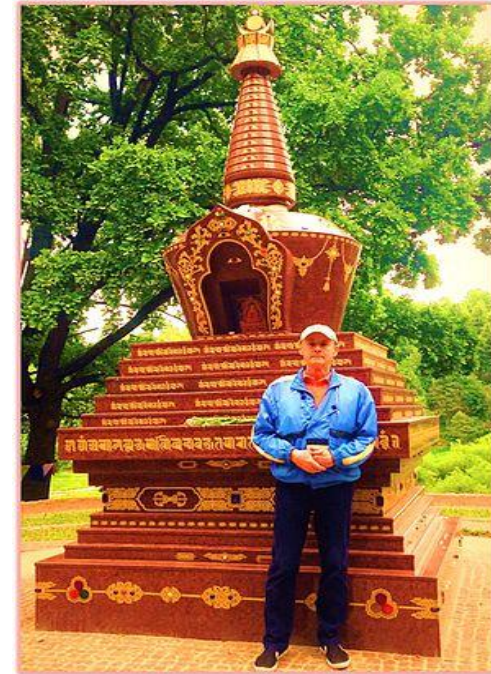
Крюков Егор , ученик «А»  
класса, МБОУ СШ №18

Культура здоровья - важнейшая составляющая общечеловеческой культуры, мультидисциплинарная (трансдисциплинарная) отрасль знания, которая разрабатывает теоретические и практические задачи гармоничного развития духовных, психических и физических сил человека. Термин предложил в 1968 году В. А. Скумин. С тех пор нововведённое понятие прочно вошло в научную и научно-популярную литературу, в повседневную речь.



# Определение понятия

По мнению профессора В. А. Скумин, культуру здоровья следует рассматривать как неотъемлемую составляющую культуры духовно-моральной, культуры труда и отдыха, культуры личности и культуры взаимоотношений. Как любая культура, культура здоровья представляет собой совокупность достижений человечества в таких сферах, как наука, образование, воспитание, идеология, искусство, литература и пр. Культура здоровья — это социальная наследственность, она аккумулирует творческую деятельность в сфере здоровья, определяет систему ценностей и приоритетов каждого человека и всего человеческого сообщества.



В. А. Скумин

# Основы учения Скумина о культуре здоровья

Опираясь на [концепцию В. А. Скумина](#) (2002), [профессор](#) О. В. Верхорубова (2013) определила основные составляющие культуры здоровья человека:

1. Культура здорового образа жизни. Использование составляющих здорового образа жизни: рациональная организация трудовой (учебной) деятельности; правильно организованный режим [труда](#) и отдыха; рациональное питание; соблюдение правил личной и общественной гигиены; закаливание; сексуальная культура; рациональное планирование семьи; отсутствие вредных привычек.
2. Культура использования опыта, накопленного [человечеством](#). Это стремление и умение сделать лучшие достижения мирового опыта в области здоровья тела и духа личным достоянием в самосовершенствовании, наградой за которое будет не только физическое [здоровье](#), но и ясность ума. (Остальные правила вы узнаете в источники который я позже укажу.)

# Ноопсихофизические комплексы культуры здоровья

## Ноопсихофизические Комплексы Культуры

Здоровья (НПФК) — система упражнений, способствующих самопознанию и самосовершенствованию, гармонизации духовных, психических и физических качеств человека.

Двенадцать НПФК разработаны были в русле практического применения и развития оздоровительных идей перихизма профессором В. А. Скуминым и обнародованы в конце XX — начале XXI веков

# ИСТОЧНИКИ

1. Сайт называется Фэндом ( Тема наука) -  
[http://ru.science.wikia.com/wiki/Культура\\_здоровья](http://ru.science.wikia.com/wiki/Культура_здоровья)