

***Тема 2. Предмет,  
задачи и методы  
валеологии***

## Немного истории:

1980 г. - И.И. Брехман  
valeo - "здоровье"  
или "быть здоровым"

**Валеология** - межнаучное  
направление познаний о  
здоровье человека, о путях его  
обеспечения, формирования  
и сохранения в конкретных  
условиях жизнедеятельности. Как  
учебная дисциплина она  
представляет собой совокупность  
знаний о здоровье и о  
здоровом образе жизни  
человека.

Объект валеологии – практически здоровый, а также находящийся в состоянии предболезни  
ЧЕЛОВЕК во всем безграничном многообразии его психофизиологического, социокультурного и других аспектов существования.

Предмет валеологии – индивидуальное здоровье и резервы здоровья человека, а также здоровый образ жизни.

**Методом валеологии** является исследование путей повышения резервов здоровья человека, которое включает в себя поиск средств, методов и технологий формирования мотивации на здоровье, приобщение к здоровому образу жизни и т.д.

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

# Основной задачи валеологии:

1. Исследование и количественная оценка состояния здоровья и резервов здоровья человека.

2. Формирование установки на здоровый образ жизни.

3. Сохранение и укрепление здоровья и резервов здоровья человека через приобщение его к здоровому образу жизни.







# Валеология

ЯвнтсарзОВ

ЯксноиссефорП

ЯксноиссефорП

ЯксноиссефорП

Педагогическая

Социальная

Общая

Экологическая

Семейная

# Основные понятия:

**Валеологическое  
образование**

**Валеологическое  
воспитание**

**Валеологическое  
обучение**

**Валеологические  
знания**

# **Задачи педагогической валеологии:**

- 1. Воспитание у детей стойкой мотивации на здоровье и здоровый образ жизни на основе освоения ими знаний о приоритете здоровья и механизмах жизнедеятельности организма человека.**
- 2. Обучение детей средствам и методам оценки своего физического состояния и использования функциональных возможностей организма и естественных средств оздоровления для поддержания своего здоровья.**
- 3. Валеологическая оценка и динамический контроль уровня соматического здоровья учащихся и организация работы по их оздоровлению через систему занятий физическими упражнениями, психокоррекцию, психолого-педагогические консультации и т.п.**
- 4. Валеологическая оценка организации и содержания образовательного процесса в образовательном учреждении и его соответствующая коррекция.**
- 5. Работа с родителями с целью создания благоприятных условий для здоровья учащихся в семье.**
- 6. Работа с педагогическим составом образовательного учреждения в двух направлениях:**
  - создание коллектива единомышленников-педагогов для осуществления всестороннего валеологического обучения и воспитания учащихся;**
  - валеологическое образование педагогов, которые сами являются одной из самых опасных профессиональных групп риска.**

# Причины быстрого развития:

**потребность общества в срочных мерах по оздоровлению человека с возможностью наиболее быстрой отдачи**

**относительная дешевизна введения и реализации валеологических программ в образовательном процессе для находящегося в тяжелых финансовых и экономических условиях государства**

# Факторы, влияющие на здоровье человека:

**генетические факторы – 15–20%;**  
**состояние окружающей среды – 20–25%;**  
**медицинское обеспечение – 10–15%;**  
**условия и образ жизни людей – 50–55%.**

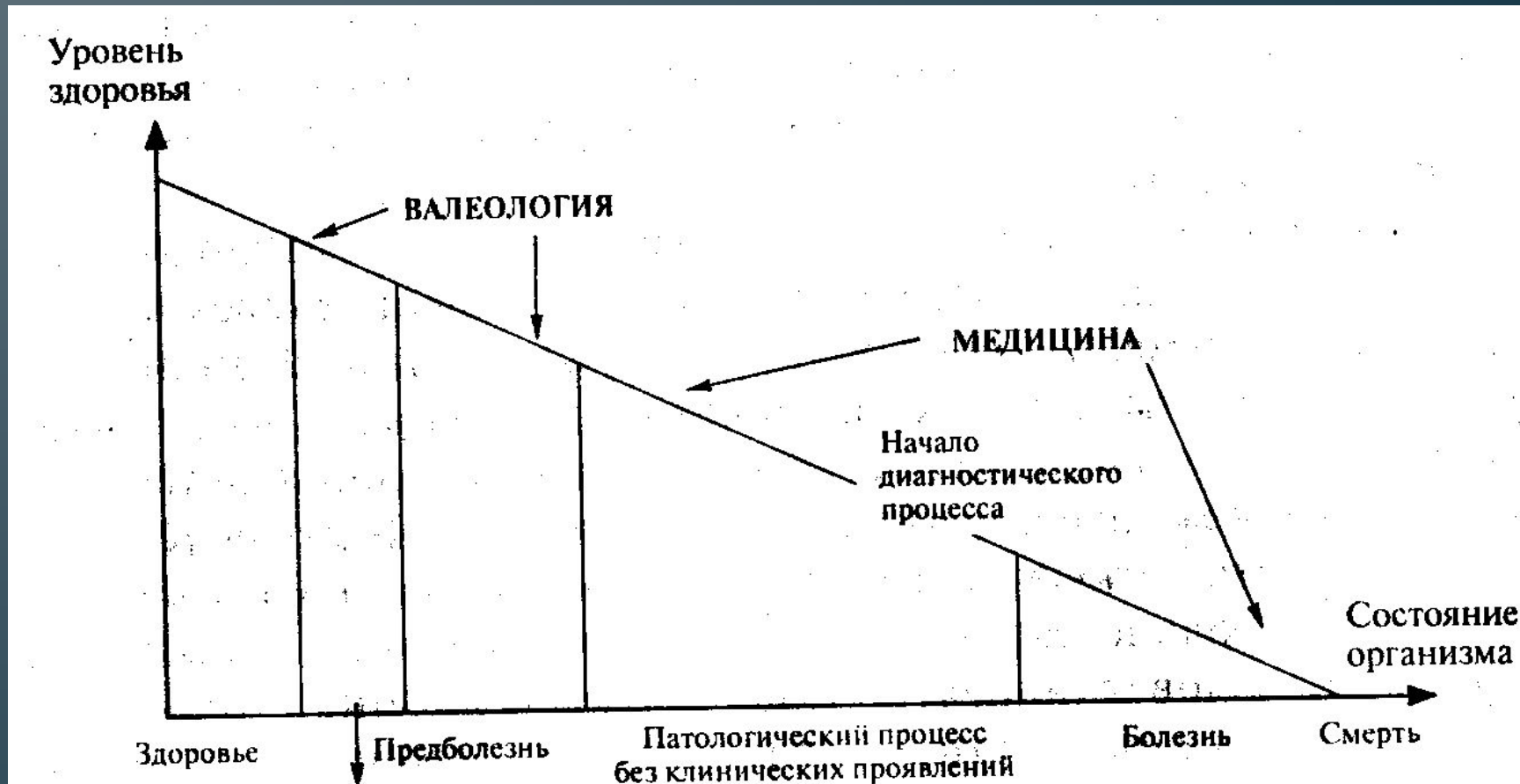
Э. Н. Вайнер

Сфера влияния факторов	Факторы	
	укрепляющие здоровье	ухудшающие здоровье
Генетические	Здоровая наследственность. Отсутствие морфофункциональных предпосылок возникновения заболеваний.	Наследственные заболевания и нарушения. Наследственная предрасположенность к заболеваниям.
Состояние окружающей среды	Хорошие бытовые и производственные условия, благоприятные климатические и природные условия, экологически благоприятная среда обитания.	Вредные условия быта и производства, неблагоприятные климатические и природные условия, нарушение экологической обстановки.
Медицинское обеспечение	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.
Условия и образ жизни	Рациональная организация жизнедеятельности, оседлый образ жизни, адекватная двигательная активность, социальный и психологический комфорт, полноценное и рациональное питание, отсутствие вредных привычек, валеологическое образование и пр.	Отсутствие рационального режима жизнедеятельности, миграционные процессы, гипо- или гипердинамия, социальный и психологический дискомфорт, неправильное питание, вредные привычки, недостаточный уровень валеологических знаний.

Э. Н.

Вайнер

# Роль и место валеологии и медицины в зависимости от уровня здоровья и состояния организма



# Критика валеологии:

- ❖ Канд. мед. наук, зав. лабораторией НИИ вакцин и сывороток им. И. И. Мечникова РАМН А. Н. Мац характеризует валеологию как одно из «альтернативных и маргинальных парамедицинских ретроградных течений» наряду с натуропатией, целительством, «СПИД-диссидентством», «антропософской и холистической медициной» и др.
- ❖ Старший научный сотрудник Института философии СО РАН Л. В. Фесенкова отмечает, что заявки на отношение к человеку как системному существу и претензии на интегральность валеологии остаются лишь декларацией, а валеология представляет собой «конгломерат из разнородных дисциплин, но ни в коем случае не синтез, поскольку науки, привлекаемые валеологией, остаются изолированными и никак не связаны между собой, оставаясь каждая со своим собственным понятийным аппаратом и своими различными теоретическими представлениями о человеке. <...> Валеология претендует на всеобъемлющий подход к человеку, не имея при этом ни собственного понятийного аппарата, не умея применять теоретические представления, выработанные в гуманитарных науках»<sup>1</sup>.
- ❖ В декабре 1999 года 140 ученых, общественных и религиозных деятелей подписали открытое письмо министру образования РФ, критикующее валеологию, в котором охарактеризовали валеологию как лженауку, представляющую собой «смесь обрывков астрологии, оккультизма, пропаганды секса, культа и даже фетишизации тела». В списке подписавших — академики и члены государственных научных академий: РАН, РАО, РАМН, включая президента Российской академии медицинских наук В. И. Покровского. Академик Эдуард Кругляков, председатель Комиссии РАН по борьбе с лженаукой и фальсификацией научных исследований также отрицает научный статус валеологии.
- ❖ Валеология подвергается критике со стороны философов: определяя её как одно из ментальных течений современности, сотрудники Института философии РАН отмечают необоснованность мировоззренческих претензий валеологии и спорность её выводов.



# Претензии к валеологии со стороны церкви:

- возвращает культ тела, и ничего не говорит о душе;
- говорит о теле, как о механизме, а о болезни, как о поломке механизма, а это безнравственно;
- если чрево (органы половой системы, деторождения) – средоточение жизни, то забота о чреве – основа всех нездоровых страстей, потому что забота о чреве от лукавого;
- йога, у-шу, китайская медицина, гипноз, авторские оздоровительные системы – «смесь язычества и оккультизма», а их изучение «несет в себе прямую угрозу психическому и физическому здоровью детей»;
- у валеологов есть сообщники – представители Ассоциаций планирования семьи, которые рассказывают детям об абортах и контрацепции;
- И.И. Брехман – сомнительный авторитет, а у валеологии вообще нет истории за 30 лет от ее появления;
- такие философские категории, такие, как болезнь, жизнь, смерть, духовность, нравственность, традиционно связанные со здоровьем, вообще не употребляются в рядоположении валеологов;
- слово «Бог» нигде в курсе валеологии не употребляется, а сама валеология создана для «богоборчества»;
- валеологи имеют целью разрушить сложившуюся систему образования и воспитания и, что особенно опасно, покушается на основы семьи;
- «валеология разрушительна по сути, агрессивна по формам и методам своего распространения и антинаучна, что позволяет отнести ее к религиозным сектантским учениям тоталитарного свойства»;
- не стоит видеть высшую ценность человеческой жизни в чисто физиологическом благополучии.

**Благодарю за внимание.**