

# **Валеология –**

**наука о здоровом образе жизни (ЗОЖ)**

**учитель СОШ № 2 г. Колпашева  
Панова Г. В.**

# Валеология (лат. **valeo** - здравствуй, будь здоровым и **logos** – наука)

- Это комплексная, интегративная наука, базирующаяся на медицине, физиологии, гигиене, педагогике, психологии и других.
- Это наука и искусство жизни в гармонии с природой, людьми и самим собой.
- Это наука о здоровье, изучающая его проявления, закономерности, механизмы формирования, сохранение и укрепления.

# Валеология – наука

## о здоровье

**Здоровье – состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков (определение ВОЗ 1985).**

# Факторы, определяющие здоровье человека:

- Среда обитания  
(природная, социальная) 20%
- Наследственность  
(генетическая предрасположенность) 15%
- Медицина  
(здравоохранение) 10%
- Человек, его образ жизни 55%

# Составляющие здорового образа жизни:

- ✓ рациональное питание
- ✓ двигательная активность
- ✓ режим дня
- ✓ отказ от вредных привычек
- ✓ соблюдение правил гигиены
- ✓ общение с природой
- ✓ адаптация
- ✓ закаливание
- ✓ стрессоустойчивость

# Здоровье – возможность организма адаптироваться к изменениям окружающей среды

аспекты:

- Физический
- Интеллектуальный
- Личностный
- Духовный
- Психоэмоциональный
- Социальный

# Здоровье

## критерии:

- Населения

Рождаемость

Заболеваемость

Смертность

Инвалидизация

Продолжительность  
жизни

- Человека

Антропометрические  
показатели

Состояние  
функциональных  
систем организма

Оценка иммунитета

# Шкала здоровья

Уровень  
здоровья

1. Имеющие факторы риска
2. Находящиеся в третьем состоянии (предболезни)
3. Практически здоровые
4. Больные

Состояние организма

здоровье

предболезнь

болезнь

# Основные факторы, влияющие на здоровье

Факторы	Укрепляющие	Факторы риска
Образ жизни		
Внешняя среда		
Биологические		
Организационные		

# Рекомендации ■

Данная презентация может быть использована в качестве вводного занятия по курсу «Валеология» (элективный, специализированный) или на классных часах.

Слайды № 3–9 – для самостоятельной работы детей в режиме «мозгового штурма», только после этого – помощь учителя с дополнениями и пояснениями.

В конце занятия можно ввести тест по теме.