

ВАЛЕОЛОГИЯ

Валеология

- - УЧЕНИЕ О ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ
-

Валеология

- межнаучное направление – *совокупность знаний о здоровье человека, о путях его обеспечения, формирования и сохранения в конкретных условиях жизнедеятельности*
 - учебная дисциплина - *совокупность знаний о здоровье и о здоровом образе жизни человека*
-

Центральная проблема валеологии

- отношение к индивидуальному здоровью и воспитание культуры здоровья в процессе индивидуального развития личности
-

Состояние здоровья населения

- численность населения России, даже несмотря на приток беженцев из-за рубежа, уменьшается, что обусловлено как снижением рождаемости, так и ростом смертности;
 - прогнозируемая средняя продолжительность жизни в нашей стране снизилась с 73,6 до 64,0 лет
-

Состояние здоровья детей

- за период обучения в школе число здоровых детей сокращается в 4—5 раз, особенно в 5—6 классах;
 - в инновационных школах (гимназии, лицеи, специализированные школы и др.) общая заболеваемость в 2—2,5 раза выше, чем в обычных школах;
 - динамика общей заболеваемости школьников всех возрастов характеризуется неуклонным ростом хронических форм заболеваний: болезни систем кровообращения, крови и кроветворных органов, костно-мышечной, эндокринной и мочеполовой систем;
 - серьезные нарушения и в психоэмоциональной сфере здоровья школьников: у многих детей диагностируется по 2—3 патологии;
 - число школьников, соответствующих по физиологическим нормам своему биологическому возрасту, снизилось до 40—50%, а числе детей с нормальным физическим развитием снизилось до 13%;
 - **только 6-8% выпускников полной общеобразовательной школы могут считаться здоровыми**
-

Социально-экономические причины, порождающие проблемы здоровья населения

- недостаточное финансирование здравоохранения;
 - перевод медицины на страховые механизмы оказался неподготовленным;
 - снижается функция контроля государства за условиями труда и состоянием экологии;
 - условия труда не всегда соответствуют санитарно-гигиеническим нормативам по содержанию вредных веществ, уровню шума, вибрации, по микроклимату и т.д.;
 - ухудшение состояния окружающей среды
-

Место валеологии в системе наук

Взаимодействие валеологии с другими науками



Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни

Основоположник валеологии

И.И.Брехман

«Именно здоровье людей должно
служить главной «визитной
карточкой»

социально-экономической зрелости,
культуры и преуспевания
государства»

Функциональная структура понятия «образ жизни»

- Трудовая активность
- Социальная активность
- Интеллектуальная (психологическая установка, характер умственной деятельности) активность
- Физическая активность
- Медицинская активность

В проблеме здоровья прежде всего выделяются социальные и личностные предпосылки и лишь в последнюю очередь — медицинские

Решение вопросов здоровья на государственном уровне требует учета следующих групп факторов:

- Правовые
 - Социально-экономические
 - Образовательно-воспитательные
 - Семейные
 - Медицинские
 - Культурологические
 - Юридические
 - Экологические
 - Личностные
-

Правовые факторы

- разработка законодательных и нормативных подзаконных актов, подтверждающих право граждан России на здоровье и регламентирующих механизмы его реализации через все государственные, хозяйственные и социальные институты от федерального до муниципального уровней, предприятий, учреждений и самих граждан.
-

Социально-экономические факторы

- различные виды и формы участия и ответственность различных звеньев социально-экономических структур в формировании, сохранении и укреплении здоровья граждан и обеспечении нормативных условий для профессиональной деятельности
-

Образовательно- воспитательные факторы

- формирование жизненного приоритета здоровья;
 - воспитание мотивации на здоровый образ жизни (ЗОЖ);
 - обучение методам, средствам и способам достижения здоровья, умению вести просветительскую работу по сохранению здоровья и здоровому образу жизни
-

Семейные факторы

- создание условий для ЗОЖ в семье;
 - ориентация каждого члена семьи на ЗОЖ
-

Медицинские факторы

- диагностика состояния здоровья;
 - разработка рекомендаций по ЗОЖ;
 - эффективная первичная, вторичная и третичная профилактика
-

Культурологические факторы

- формирование культуры здоровья;
 - организация досуга населения;
 - популяризация вопросов здоровья и ЗОЖ, этнических, общинных, национальных, религиозных и других идей, традиций, обрядов, направленных на обеспечение здоровья
-

Юридические факторы

- обеспечение социальной безопасности, защищенности личности от преступлений и угроз преступлений, грозящих жизни и здоровью граждан
-

Экологические факторы

- обеспечение адекватного для ЗОЖ состояния окружающей среды;
 - рациональное природопользование
-

Личностные факторы

- ориентация каждого конкретного человека на формирование, сохранение и укрепление своего здоровья;
 - формирование ответственности личности за свое здоровье
-