

# 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
-