

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.