**УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ**

«***ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ И НЕОТЛОЖНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ***»

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№№**  **п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Всего часов** | **В том числе** | | | | **Форма контроля** |
| лекции | практические занятия | самостоятельная работа | стажировка |
| ***3.*** | ***Модуль 3. Основы валеологии и санологии*** | ***22*** | ***2*** | ***6*** | ***14*** | ***-*** | ***-*** |
| 3.1. | Валеология – наука о здоровом образе жизни. Принципы и задачи валеологии. | 10 | 2 | 2 | 6 |  | - |
| 3.2. | Санология — наука о здоровье здоровых, его охране и укреплении. Принципы и задачи санологии. | 12 | - | 4 | 8 |  | - |

***Модуль 3. Основы валеологии и санологии – 22 часа***

ЛЕКЦИЯ

***Тема 3.1. Валеология – наука о здоровом образе жизни. Принципы и задачи валеологии – 2 часа***

С самого момента своего появления на Земле человек проявляет особое внимание к познанию самого себя. Однако несмотря на многие тысячелетия упорных усилий, он до настоящего времени не может дать окончательные ответы на многие стороны своей сущности и бытия. Пожалуй, в первую очередь это относится к одной из основополагающих сторон его жизни и жизнедеятельности — здоровью. Как это ни парадоксально, но до относительно недавнего времени вообще не существовало науки о здоровье. Лишь в конце XX столетия российский ученый И.И. Брехман одним из первых заострил проблему необходимости разработки основ новой науки и в 1980 г. ввел в обиход термин «валеология» (как производное от латинскою valeo «здоровье», «быть здоровым»). С тех нор валеология как научное направление и как учебная дисциплина получает все более широкое признание не только в России, но и далеко за ее пределами.

#### Понятие

К настоящему времени можно следующим образом определить основные понятия, характеризующие валеологию:

**Валеология** есть межнаучное направление, в основе которого лежит представление о генетических и функциональных резервах систем организма и организма в целом, обеспечивающих устойчивость психофизиологического и социокультурного развития и сохранение здоровья человека в условиях влияния на него меняющихся условий внешней и внутренней среды.

**Валеология** как учебная дисциплина представляет собой совокупность знаний о здоровье и о здоровом образе жизни человека.

#### Предмет, объект и метод

**Предметом валеологии** является индивидуальное здоровье и резервы здоровья человека, а также здоровый образ жизни. В этом заключается одно из важнейших отличии валеологии от профилактических медицинских дисциплин, большинство из которых разрабатывает всеобщие для данного контингента рекомендации.

**Объектом валеологии** является практически здоровый, а также находящийся в состоянии предболезни человек. Подобная характеристика валеологии ставит ее в особое положение, потому что именно такой контингент людей не является объектом изучения ни одной другой науки.

**Методом валеологии** является качественная и количественная оценка здоровья и резервов здоровья человека, а также исследование путей их повышения. Количественная **оценка индивидуального здоровья** является сугубо специфичной для валеологии и успешно развивает и дополняет лежащий в основе медицины качественный анализ. Характеристика здоровья на количественной основе дает возможность динамической оценки уровня индивидуального здоровья и соответствующих корректив являющегося его базисом образа жизни.

#### Цель и задачи

**Целью валеологии** является максимальная реализация унаследованных механизмов и резервов жизнедеятельности человека и поддержание на высоком уровне возможностей его адаптации к условиям внутренней п внешней среды. В этом отношении в теоретическом плане целью валеологии является изучение закономерностей формирования здоровья и разработка путей моделирования н достижения здорового образа жизни. В практическом же плане цель валеологии заключается в разработке мер и путей сохранения, укрепления и формирования здоровья.

**Задачами валеологии** являются:

* Изучение закономерностей формирования здоровья человека.
* Исследование и количественная оценка состояния здоровья и резервов здоровья человека.
* Формирование установки на здоровый образ жизни.
* Сохранение и укрепление здоровья и резервов здоровья человека через приобщение его к здоровому образу жизни.
* Сопоставление определяющих признаков наук о здоровье человека.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Определяющие признаки науки | **Медицина** (клиническая, профилактическая, теоретическая, экспериментальная) | **Гигиена** (общая, коммунальная, социальная, радиационная, питания, труда, подростковая) | **Валеология** (медицинская, педагогическая, психологическая, экологическая, возрастная) |
| Основные направления науки | Избавление человека от заболеваний, их диагностика, лечение и предупреждение | Исследование и поддержание здоровых условий жизнедеятельности человека и среды его обитания | Формирование, укрепление и сохранение здоровья человека |
| Основная концепция, доктрина | Человек и его заболевания | Человек в оптимальных условиях жизнедеятельности и среды обитания | Человек и его здоровье, здоровый образ жизни |
| Объект изучения | Человек, подверженный заболеваниям | Среда обитания и условия жизнедеятельности человека | Практически здоровый человек |
| Предмет исследования | Болезни человека, их причины и механизмы развития; диагностика, лечение и профилактика заболеваний | Здоровые условия жизнедеятельности человека и оптимальные характеристики среды его обитания | Здоровье человека и его резервы; их оценка, развитие и укрепление функциональных возможностей человека |
| Методы исследования | Методы диагностики, лечения и предупреждения заболеваний человека | Методы исследования, создания и поддержания оптимальных для здоровья характеристик среды и условий жизнедеятельности | Методы количественной и качественной оценки резервов здоровья, профилактики их снижения и коррекции их отклонений от нормы |
| Пути достижения цели и результатов | Снижение заболеваемости, инвалидизации и смертности населения | Снижение заболеваемости, травматизма и инвалидизации населения | Укрепление здоровья через формирование ЗОЖ населения |

Как видно из представленной таблицы, валеология принципиально отличается от других наук, изучающих состояние здоровья человека. Это отличие заключается в том, что в сфере интересов валеологии находится здоровье и здоровый человек в то время, как у медицины болезнь и больной, а у гигиены среда обитания и условия жизнедеятельности человека. Вот почему, как отмечает В.П. Петленко (1996), валеология должна взять основные посылки Сократа («человек — познай себя») и Конфуция («человек — сотвори себя») и определить своей основной стратегией «Человек, познай и сотвори себя!».

Следовательно, валеология переносит акцент в решении основополагающих проблем здоровья с чисто медицинских, определяемых **воздействием на человека** соответствующих подходов, **на самого человека, на его ответственность за свое здоровье!** Однако следует отметить, что между валеологией и медицинскими науками в отдельных аспектах трудно провести четкую грань, разделяющую их, гак что интересы валеологии порой довольно тесно взаимопронизываются с интересами, например, гигиены, санологии и патологии.

Таким образом, анализ основных исходных признаков валеологии показывает ее принципиальную специфику и определяет ее место как в проблеме здоровья человека, так и в системе наук о человеке.

## Классификация валеологии

Несмотря на свою очевидную молодость, в валеологии, находящейся на стыке многих наук, происходит заметная дифференциация, отражающая прежде всего специфику интересов ученых, пришедших в валеологию из различных отраслей научного знания.

#### Направления валеологии

В настоящее время в валеологии можно выделить следующие ее основные направления.

**Общая валеологии** представляет собой основу, методологию валеологии как науки или области знания. Она определяет место валеологии в системе наук о человеке, предмет, методы, цели, задачи, историю ее становления. Сюда же следует отнести и вопросы биосоциальной природы человека и ее роли в обеспечении здоровья.

От общей валеологии, которую можно рассматривать как ствол дерева науки, отходят се ветви, отрасли валеологии.

**Медицинская валеология** определяет различия между здоровьем и болезнью и их диагностику, изучает способы внешнего поддержания здоровья и предупреждения заболеваний, разрабатывает методы и критерии оценки состояния здоровья населения и отдельных социально-возрастных групп и методы использования резервных возможностей организма для устранения начавшейся болезни, исследует внешние и внутренние факторы, угрожающие здоровью, разрабатывает рекомендации по обеспечению здоровья и здорового образа жизни человека.

Возможно, уже в ближайшее время медицинская валеология должна будет приобрести особое место в подготовке семейных врачей, деятельность которых во многом будет ориентирована на первичную профилактику.

**Педагогическая валеология** изучает вопросы обучения и воспитания человека, имеющего прочную жизненную установку на здоровье и здоровый образ жизни на различных возрастных этапах возрастного развития. Сейчас эта отрасль валеологии развивается наиболее динамично, что обусловлено, по крайней мере, следующими обстоятельствами:

* потребностью общества в срочных мерах по оздоровлению человека через воспитание у него культуры здоровья;
* проблемой негативного влияния образовательной среды на здоровье детей
* относительной дешевизной введения и реализации валеологических программ для оздоровления населения.

Основными понятиями педагогической валеологии являются валеологическое образование, валеологическое обучение, валеологическое воспитание, валеологическая культура.

Валеологическое образование есть непрерывный процесс обучения, воспитания и развития здоровья человека, направленный на формирование системы научных и практических знаний и умений, поведения и деятельности, обеспечивающих ценностные отношения к личному здоровью и здоровью окружающих людей.

Валеологическое обучение — это процесс формирования знаний о закономерностях становления, сохранения и развития здо|х>вья человека, овладение умениями сохранения и совершенствования личного здоровья, оценки формирующих его факторов; усвоения знаний о здоровом образе жизни и умений его построения, освоения методов и средств ведения пропагандистской работы по здоровью и здоровому образу жизни.

Валеологическое воспитание представляет собой процесс формирования ценностно-ориентированных установок на здоровье и здоровый образ жизни, построенных как неотъемлемая часть жизненных ценностей и общекультурного мировоззрения. Валеологические знания есть совокупность научно обоснованных понятий, идей, фактов, накопленных человечеством в области здоровья и представляющих собой исходную базу для дальнейшего развития науки и самого валеологического знания.

Результатом валеологического образования должна стать валеологическая культура человека, предполагающая знание им своих генетических, физиологических и психологических возможностей, методов и средств контроля, сохранения и развития своего здоровья, умения распространять валеологические знания на окружающих.

Валеологическое образование связано и активно взаимодействует с другими видами образования: умственным, физическим, профессиональным, эстетическим и другими.

Задач и педагогической валеологии достаточно обширны. К основным из них следует отнести:

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

**Возрастная валеология** изучает особенности возрастного становления здоровья человека, его взаимоотношения с факторами внешней и внутренней среды в различные возрастные периоды и адаптацию к условиям жизнедеятельности.

**Профессиональная валеология** изучает вопросы, связанные с проблемой обеспечения здоровья через профессиональное тестирование и профессиональную ориентацию посредством построенныех на научно обоснованных методах оценки индивидуальных типологических свойств личности. Кроме того, она рассматривает особенности влияния профессиональных факторов на здоровье человека, определяет методы и средства профессиональной реабилитации как в процессе трудовой деятельности, так и в течение всей жизнедеятельности.

**Специальная валеология** исследует особенности влияния различных особых, опасных для жизни человека и экстремальных факторов на здоровье человека и критерии безопасности этих факторов, определяет методы и средства сохранения и восстановления здоровья в течение и в результате воздействия таких факторов. Специальная валеология тесно связана с дисциплиной «основы безопасности жизнедеятельности».

**Семейная валеология** изучает роль и место семьи и каждого из ее членов в формировании здоровья, разрабатывает рекомендации путей и средств обеспечения здоровья каждого из поколений и всей семьи в целом. Этот раздел валеологии имеет большое будущее, так как формирование здоровья — от подготовки к деторождению до воспитания осознанного отношения к здоровью — целенаправленно и последовательно может осуществляться именно в семье.

**Экологическая валеология** исследует влияние природных факторов и последствий антропогенных изменений в природе на здоровье человека, определяет поведение человека в складывающихся условиях внешней среды с целью сохранения здоровья. В связи с этим ва- леолошя должна, с одной стороны, изучать характер влияний измененной окружающей среды на здоровье человека, а с другой разрабатывать рекомендации об оптимальном с точки зрения здоровья поведении человека в складывающихся экологических условиях.

**Социальная валеология** ставит своей целью изучение здоровья человека в социуме, в его многообразных отношениях социального характера с людьми и с обществом. В сфере интересов социальной валеологии и изучение состояния здоровья в социальных группах (постоянных или временных) как в целом (коллективы, группы), так и каждого из ее элементов.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

***Тема 3.1. Валеология – наука о здоровом образе жизни. Принципы и задачи валеологии– 2 часа***

1. **Изучите лекционный материал по теме 3.1.**
2. **Ознакомьтесь по интернет-ссылке с материалами по теме 3.1.**

[Валеология, как наука о здоровом образе жизни - общая информация (myself-development.ru)](https://myself-development.ru/valeologiya-nauka-o-zdorovom-cheloveke/)

1. **Ответьте на вопросы:**

* Определение понятия «здоровье»
* Холистическая модель здоровья человека
* Количественная характеристика уровней здоровья
* Здоровье населения и индивидуальное здоровье. Критерии диагностики
* Индивидуальная норма здоровья и её составляющие
* Роль различных факторов в укреплении здоровья
* Факторы риска, отрицательно влияющие на здоровье
* Компоненты здорового образа жизни
* Проблемы в формировании здорового образа жизни
* Причины повышения роли физической культуры в жизни современного общества
* Механизмы и эффекты адаптации организма к физическим нагрузкам
* Сущность и причины высокой «цены» адаптации к физическим нагрузкам

***Тема 3.2. Санология — наука о здоровье здоровых, его охране и укреплении. Принципы и задачи санологии – 4 часа***

1. **Ответьте на вопросы:**

* Влияние на здоровье оптимальной двигательной активности, гипокинезии и гиперкинезии
* Питание и здоровье. Понятие о рациональном, сбалансированном питании
* Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, вода. Их значение в питании
* Особенности питания в разные возрастные периоды и в зависимости от деятельности.

**САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

***Тема 3.1. Валеология – наука о здоровом образе жизни. Принципы и задачи валеологии – 6 часов***

**Ознакомьтесь по интернет-ссылке с материалами по теме 3.1.**

* [00000945 (window.edu.ru)](http://window.edu.ru/resource/901/25901/files/volsu485.pdf)
* Интернет ресурсы и базы данных свободного доступа
* http://www.femb.ru/feml – Федеральная электронная медицинская библиотека (ФЭМБ)
* <http://med-lib.ru/> – Медицинская on-line библиотека Medlib: справочники, энциклопедии, монографии по всем отраслям медицины на русском и английском языках
* http://medic-books.net/ – Библиотека медицинских книг, доступных для бесплатного скачивания
* http://window.edu.ru/ – ИС «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования
* https://medstudents.ru/ – Все для учебы студентам-медикам
* http://www.booksmed.com/ – Медицинская литература: книги, справочники, учебники

***Тема 3.2. Санология — наука о здоровье здоровых, его охране и укреплении. Принципы и задачи санологии – 8 часов***

**Ознакомьтесь по интернет-ссылке с материалами по теме 3.2.**

Интернет ресурсы и базы данных свободного доступа

* http://www.femb.ru/feml – Федеральная электронная медицинская библиотека (ФЭМБ)
* http://med-lib.ru/– Медицинская on-line библиотека Medlib: справочники, энциклопедии, монографии по всем отраслям медицины на русском и английском языках
* http://medic-books.net/ – Библиотека медицинских книг, доступных для бесплатного скачивания
* http://window.edu.ru/ – ИС «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования
* https://medstudents.ru/ – Все для учебы студентам-медикам
* http://www.booksmed.com/ – Медицинская литература: книги, справочники, учебники