

Р. О. ВАЛЕЦЬКА

ОСНОВИ ВАЛЕОЛОГІЇ

Підручник

♦ **МЕДИЦИНА**
здоров'я

Р. О. ВАЛЕЦЬКА

ОСНОВИ ВАЛЕОЛОГІЇ

Підручник



Луцьк – 2007

ББК 51.204 я73
УДК 613(075.8)
В15

Валецька Р. О.

В15 Основи валеології. Підручник. – Луцьк: Волинська книга, 2007. – 348 с.
– (Медицина. Здоров'я).

ISBN 978-966-361-189-1

ISBN 978-966-361-139-6 (5)

Підручник містить питання основ валеології, основи теорії та практики культури здоров'я, ознайомлює з основними положеннями науки про формування, збереження та зміцнення здоров'я людини в духовному, психічному та фізичному аспектах.

Видання розкриває сутність здоров'я людини, подає теоретичні й практичні рекомендації стосовно загартовування організму, зміцнення фізичного та психічного здоров'я, раціонального харчування, організації праці та відпочинку.

Для студентів педагогічних вищих навчальних закладів.

**ББК 51.204 я73
УДК 613(075.8)**

Рецензенти: **Страшко С. В.** – кандидат біологічних наук, професор, завідувач кафедри медико-біологічних і валеологічних основ життя і здоров'я Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова;

Мельник В. М. – доктор медичних наук, професор, заступник директора з науково-організаційної та науково-методичної роботи інституту фтизіатрії і пульмонології імені Ф. Г. Яновського АМН України;

Гавриленко О. Ф. – академік Академії наук БЖД України, доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри безпеки життєдіяльності і охорони здоров'я людини Київського державного національного лінгвістичного університету;

**Автор висловлює вдячність проф. С. В. Страшку за матеріали,
використані при підготовці підручника**

*Затверджено Міністерством освіти і науки України як підручник
для студентів вищих навчальних закладів (лист № 1.4 (18-Г-1082.1 від 10.07.07 р.)*

ISBN 978-966-361-189-1
ISBN 978-966-361-139-6 (5)

© Валецька Р. О., 2007
© Видавництво “Волинська книга”, 2007

З М І С Т

ПЕРЕДМОВА	7
------------------------	---

РОЗДІЛ І. ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

1.1. Предмет і завдання валеології як науки в системі національної освіти...	12
1.2. Поняття про здоров'я та його складові.....	17
1.3. Здоров'я як практична і культурологічна проблема.....	21
1.4. Здоров'я і хвороба.....	25
1.5. Мета та завдання валеологічної освіти педагогічних працівників.....	30
1.6. Законодавча та нормативно-правова база України як підстава для реалізації прав дитини на життя і здоров'я.....	31

РОЗДІЛ 2. СТАН ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ

2.1. Демографічна ситуація в Україні на межі двох століть.....	36
2.2. Основні хвороби, що є безпосередньою причиною смерті сучасної людини.....	38
2.3. Фактори ризику здоров'я людини.....	41

РОЗДІЛ 3. ВПЛИВ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ СОЦІАЛЬНИХ ТА ЕКОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ

3.1. Поняття про соціальне здоров'я та його залежність від умов життя людини в суспільстві.....	50
3.2. Системи захисту і пристосування організму здорової людини.....	55
3.3. Біологічні ритми і здоров'я.....	59
3.4. Екологічний світогляд людини як обов'язковий елемент валеологічного світогляду.....	63

РОЗДІЛ 4. НАУКОВО ОБҐРУНТОВАНИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ОСНОВА ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я

4.1. Фізична складова здоров'я.....	66
4.2. Антропометричні дані та їхня оцінка.....	67
4.3. Нормальні показники функціонування серцево-судинної системи.....	74

4.4. Нормальні показники функціонування дихальної системи.....	75
4.5. Нормальні показники функціонування сечостатевої системи.....	78
4.6. Нормальні показники функціонування ендокринної системи.....	81
4.7. Нормальні показники функціонування травної системи.....	82
4.8. Рухова активність і здоров'я.....	82
4.9. Гіподинамія, її шкідливий вплив на здоров'я.....	84
4.10. Формування та корекція постави в дітей дошкільного і шкільного віку.....	88
4.11. Харчування і здоров'я. Критерії раціонального харчування.....	100
4.12. Причини і механізми виникнення карієсу зубів та хвороб пародонтозу та їх запобігання.....	108
4.13. Токсичні речовини в їжі.....	115

РОЗДІЛ 5. ОСНОВИ ПСИХІЧНОГО ТА ДУХОВНОГО ЗДОРОВ'Я

5.1. Поняття про психічне здоров'я.....	122
5.2. Психоемоційні стреси і здоров'я.....	125
5.3. Шкідливий вплив стресу на здоров'я людини.....	127
5.4. Причини нервово-психічних відхилень у учнів.....	130
5.5. Подолання психологічного перевантаження.....	134
5.6. Етика спілкування – одна із складових психічного здоров'я людини...137	
5.7. Валеологічні принципи організації навчально-виховного процесу в школі.....	140
5.8. Вплив навчального процесу на здоров'я учнів.....	145
5.9. Загально-педагогічний принцип: бережливе ставлення до здоров'я дітей.....	151
5.10. Духовність і здоров'я.....	153
5.11. Гармонія людини і природи – джерело духовного здоров'я.....	158
5.12. Роль учителя в засвоєнні учнями загальнолюдських духовних цінностей.....	159

РОЗДІЛ 6. СОЦІАЛЬНІ ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ПРИЧИНИ ВЖИВАННЯ НАРКОТИЧНИХ РЕЧОВИН. ШЛЯХИ ПРОФІЛАКТИКИ РІЗНИХ ФОРМ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ

6.1. Тенденції поширення шкідливих звичок серед дітей і молоді.....	164
6.2. Вплив тютюнопаління на організм людини.....	165

6.3. Медико-біологічні та психологічні аспекти алкоголізму.....	168
6.4. Медико-біологічні та психолого-педагогічні аспекти наркоманії.....	177
6.5. Основні причини та правові аспекти підліткової наркоманії.....	191
6.6. Вплив наркотиків на фізичне та психічне здоров'я, репродуктивну функцію людини.....	193
6.7. Методичні аспекти профілактики і раннього виявлення токсикоманій у неповнолітніх.....	194

РОЗДІЛ 7. СТАТЕНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОЇ СІМ'Ї ТА ПРОФІЛАКТИКИ ХВОРОБ, ЩО ПЕРЕДАЮТЬСЯ СТАТЕНИМ ШЛЯХОМ

7.1. Анатомія і фізіологія репродуктивної системи	202
7.2. Статене дозрівання, фізична та психолого-соціальна характеристика періоду ранньої юності.....	207
7.3. Статене виховання дітей та підлітків.....	215
7.4. Формування та збереження репродуктивного здоров'я	221
7.5. Планування сім'ї.....	223
7.6. Біологічні, психологічні та соціальні основи формування сім'ї.....	229
7.7. Аспекти перебігу фізіологічної вагітності.....	234
7.8. Здоров'я майбутніх батьків і дитини.....	240
7.9. Причини, що призводять до проблеми вагітності.....	243
7.10. Медико-генетичне консультування, принципи, загальні положення.....	248
7.11. Методи контрацепції.....	254
7.12. Профілактика абортів як фактора збереження репродуктивного здоров'я жінки.....	260
7.13. Фактори, що порушують репродуктивне здоров'я.....	262

РОЗДІЛ 8. ІНФЕКЦІЙНІ ХВОРОБИ ЩО НАБУЛИ СОЦІАЛЬНОГО ЗНАЧЕННЯ. ВСЕБІЧНА ПОІНФОРМОВАНІСТЬ НАСЕЛЕННЯ ЯК ВІДПОВІДНИЙ ШЛЯХ ПОЛІПШЕННЯ ЕПІДЕМІЧНОЇ СИТУАЦІЇ

8.1. Загальна характеристика інфекційних хвороб.....	268
8.2. Імунітет.....	270
8.3. Інфекційні хвороби крові.....	275

8.4. Протиепідемічний режим у дитячих колективах, де перебувають ВІЛ-інфіковані діти.....	290
8.5. Інфекційні хвороби органів дихання.....	291
8.6. Інфекційні хвороби, що передаються статевим шляхом.....	302

РОЗДІЛ 9. ІНДИВІДУАЛЬНА ОЗДОРОВЧА СИСТЕМА ЯК ОСНОВА ПОВНОЦІННОГО ДОВГОЛІТНЬОГО ЖИТТЯ

9.1. Сутність оздоровчих систем.....	316
9.2. Природні засоби оздоровлення.....	318
9.3. Основні принципи та вимоги до індивідуальних оздоровчих систем.....	326
9.4. Самодіагностика захворювань на ранній стадії.....	328
9.5. Очищення організму.....	332
9.6. Раціональна організація трудової діяльності.....	334
СЛОВНИК ТЕРМІНІВ І ПОНЯТЬ.....	339

Навчальне видання

ВАЛЕЦЬКА Руслана Омелянівна

ОСНОВИ ВАЛЕОЛОГІЇ

Підручник

Редактор – Єлизавета Бура
Технічний редактор – Тамара Демчук
Обкладинка – Анастасії Дідух
Комп'ютерна верстка – Ольги Мельник

Підписано до друку 25.07.07 р. Формат 60х84 1/16.
Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman..
Офсетний друк. Обл.-вид. арк. 22,9. Ум. друк. арк. 20,2.
Тираж 500. Зам. 483.

Видавництво "Волинська книга"
43010 м. Луцьк, пр. Волі, 27.
Тел.: 4-25-01, 4-25-07, 4-41-73.

Свідцтво Держкомінформу України ДК № 1350 від 13.05.2004 р.

Друк та палітурні роботи ВАТ "Волинська обласна друкарня"

ISBN 978-9-663611-39-6



9 789663 611396

4 0707