**Тема №3**

**ПРЕДМЕТ, МЕТОДЫ И ЗАДАЧИ *ВАЛЕОЛОГИИ* .**

**ЗДОРОВЬЕ И ЕГО ВИДЫ.**

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ.**

**Валеология** (valeo, греч. – здравствовать, быть здоровым) – наука об индивидуальном здоровье, методах его поддержания и укрепления. Впервые этот термин введен И.И. Брехманом в 1982 г.

Валеология является интегративной наукой, т.к. использует результаты различных отраслей:

- медицины;

- психологии;

- философии и др.

В основе валеологии лежат:

- нормальная физиология;

- биохимия;

- генетика;

- психология;

- педагогика.

*Предметом* изучения валеологии является индивидуальное здоровье человека как категория качества жизни. В отличие от других наук о человеке валеология рассматривает здоровье человека в качестве самостоятельной категории, сущность которой может быть определена качественно и количественно, а также прогнозируема на различных уровнях – физиологическом, психическом и социальном. В *основе* валеологии лежит первичная и вторичная профилактика заболеваний и травматизма, а *методами* валеологии являются использование огромного генетического фонда, заложенного природой в организм человека, и различные способы компенсации или инактивации патогенного воздействия элементов окружающей среды. Весьма важным и определяющим итог валеологической деятельности направлением является разработка и осуществление профилактических медицинских мероприятий. Т.о., наука «валеология» превратилась в информационный фонд деятельности по оптимальному удовлетворению основных жизненных потребностей.

Валеологическое отношение к себе и к другим людям формируется в результате определенного педагогического воздействия. В этой связи в структуре валеологического обеспечения жизнедеятельности особое значение приобретает педагогический компонент, сущность которого состоит в обучении здоровью с самого раннего возраста.

В Большой медицинской энциклопедии *здоровье* трактуется как состояние организма человека, когда функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения. В то же время живой организм – система неравновесная и все время на протяжении своего развития меняет формы взаимодействия с условиями окружающей среды, при этом меняется не столько среда, но и сам организм.

Согласно определению ВОЗ (1985) «*здоровье* – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов». Если вдуматься в это определение, можно сделать вывод, что абсолютное здоровье является абстракцией. Кроме того, это определение изначально исключает людей, имеющих какие-либо (врожденные или приобретенные) физические дефекты, даже в стадии компенсации.

Н.М. Амосов (1987) полагает, что *здоровье* организма определяется количеством его, которое можно оценить максимальной производительностью органов при сохранении качественных пределов их функций. В.П. Казначеев (1989) трактует *здоровье* как «процесс (динамическое состояние) сохранения и развития биологических, физиологических и психических функций оптимальной трудоспособности, социальной активности и максимальной продолжительности жизни». И.И. Брехман (1987) определяет *здоровье* как «способность человека сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации».

Из приведенных определений видно, что понятие здоровья отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет собой итог процесса взаимодействия человека и среды обитания; само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

В настоящее время принято выделять несколько компонентов (видов) здоровья:

- *соматическое здоровье* – текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса;

- *физическое здоровье* – уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции;

*- психическое здоровье* – состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения;

- *нравственное здоровье* – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, т.к. оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты.

В упрощенном и обобщенном виде можно считать, что *критериями здоровья* являются:

- для соматического и физического здоровья – *я могу*;

- для психического здоровья – *я хочу*;

- для нравственного здоровья – *я должен*.

*Признаками здоровья* являются следующие категории:

- специфическая (иммунная) и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов;

- показатели роста и развития;

- функциональное состояние и резервные возможности организма;

- наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития;

- уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

Здоровье - это результат сознательного поведения каждого человека и всех в обществе.

Различают:

- индивидуальное здоровье – это здоровье конкретного человека. Оно оценивается различными анализами, тестами, пробами;

- общественное здоровье – это здоровье населения, которое оценивается демографическими показателями (смертность, рождаемость, заболеваемость). Проблемами здоровья занимается наука *валеология.*

Если принять условно уровень здоровья за 100 %, то 20 % зависят от наследственных факторов, 20 % - от внешне средовых условий, т.е. в конечном итоге от экологии, 10 % - от деятельности системы здравоохранения и 50 % зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Под *образом жизни* понимают биосоциальную категорию, интегрирующую представления об определенном типе жизнедеятельности человека и характеризующуюся его трудовой деятельностью, бытом, формой удовлетворения материальных и духовных потребностей, правилами индивидуального и общественного поведения. Хотя образ жизни в значительной степени обусловлен социально-экономическими условиями, в то же время он во многом зависит от мотивов деятельности конкретного человека, от особенностей его психики, состояния здоровья и функциональных возможностей организма.

Образ жизни человека включает три категории: уровень жизни, качество жизни, стиль жизни.

*Уровень жизни* – это экономическая категория, представляющая степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей человека.

*Качество жизни* – степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей (преимущественно социальная категория).

*Стиль жизни* – поведенческие особенности жизни человека, т.е. определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности (социально-психологическая категория).

Первые две категории носят общественный характер. Отсюда становится понятным, что здоровье человека будет в первую очередь зависеть от стиля жизни, который в большой степени носит персонифицированный характер и определяется историческими и национальными традициями (менталитет) и личностными наклонностями.

Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии *здоровый образ жизни* (ЗОЖ). Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.

В основе здорового образа жизни лежат как биологические, так и социальные принципы. К *биологическим* принципам здоровья относятся:

- образ жизни должен быть возрастным;

- образ жизни обеспечен энергетически;

- образ жизни должен быть укрепляющим;

- образ жизни должен быть ритмичным;

- образ жизни должен быть аскетичным.

К *социальным* принципам здоровья можно отнести следующие:

- образ жизни должен быть эстетичным;

- образ жизни должен быть нравственным;

- образ жизни должен быть волевым;

- образ жизни должен быть самоограничительным.

По современным представлениям, в понятие ЗОЖ входят следующие составляющие:

- отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ);

- оптимальный двигательный режим;

- рациональное питание;

- закаливание;

- личная гигиена;

- положительные эмоции.

Здоровье человека предопределяется задолго до его рождения. Оно формируется суммой всех качественных и количественных признаков, полученных от своих близких и далеких предков. Доказано, что ребенком наследуется от своих родителей и более отдаленных предков не только внешние признаки, но и группы крови, особенности обмена веществ, иммунологические средства защиты, определяющие сопротивляемость организма инфекциям и многое другое. По наследству могут передаваться не только благоприятные, но и неблагоприятные для организма человека признаки, т.е. наследуется не только здоровье, но и болезнь.

Если в роду будущих матери или отца имеются случаи наследственных заболеваний, необходимо генетическое обследование будущих родителей, так как вероятность этих заболеваний у новорожденного очень высока.

Английский специалист по биохимической генетике человека Г.Харрис предлагает условно разделить все заболевания, свойственные человеку, на три группы:

1. болезни наследственной природы, при которых имеются дефекты хромосом или генов (болезнь Дауна, фенилкетонурия, галактоземия и т.д.);
2. болезни, возникновение которых в основном обусловлено влиянием вредных факторов внешней среды (травмы, ожоги и др.)
3. болезни, для которых характерно определенное наследственное предрасположение и действие провоцирующих факторов внешней среды (шизофрения, сахарный диабет, язвенная болезнь желудка и др.).

Гены обладают определенной выносливостью. Они не изменяются по нашему желанию и не передают приобретенных в течение жизни навыков потомкам. После 30-х годов XX столетия было установлено, что гены могут изменяться. Этот процесс получил название *мутагенеза*, сами изменения названы *мутацией*, а вещества, способные вызвать мутации, - *мутагенов*. Следовательно, наследственная изменчивость всегда связана с изменением генотипа.

**Валеология- как интегральная наука о здоровье**

Феномен человека, его деятельности и общественных отношений являются предметом исследования огромного множества естественных (биология, генетика, антропология, химия и др.) и общественных (история, философия, социология, психология, экономика и др.) наук. Однако до сих пор человек не может дать окончательные ответы на многие вопросы, касающиеся не только своей сущности, но и бытия. В полной мере это относится к одной из основополагающих сторон его жизнедеятельности – здоровью. Вместе с тем, сама идея здоровья всегда имела огромную актуальность. Сегодня актуальность эта особенно велика, т.к. качество здоровья испытывает неуклонную тенденцию к ухудшению.

**Валеология**– относительно молодая наука. Термин этот в 1980 г. предложил российский ученый И.И. Брехман, который одним из первых заострил внимание на необходимости разработки основ новой науки о здоровье. Термин «валеология» — производное от латинского valeo – «здоровье» или «быть здоровым». Вскоре термин стал общепринятым, а валеология как наука и как учебная дисциплина получает все более широкое признание в мире. Валеология — межнаучное направление познаний о здоровье человека, о путях его обеспечения, формирования и сохранения в конкретных условиях жизнедеятельности. Как учебная дисциплина она представляет собой совокупность знаний о здоровье и о здоровом образе жизни человека. Центральной проблемой валеологии является отношение к индивидуальному здоровью и воспитание культуры здоровья в процессе индивидуального развития личности.

Предметом валеологии являются индивидуальное здоровье и резервы здоровья человека, а также здоровый образ жизни. В этом состоит одно из важнейших отличий валеологии от профилактических медицинских дисциплин, рекомендации которых направлены на предупреждение болезней.

Объект валеологии – практически здоровый, а также находящийся в состоянии предболезни человек во всем безграничном многообразии его психофизиологического, социокультурного и других аспектов существования. Именно такой человек оказывается вне сферы интересов здравоохранения до тех пор, пока он не перейдет в разряд заболевших людей. Имея же дело со здоровым или находящимся в группе риска

человеком, валеология использует функциональные резервы человеческого организма для сохранения здоровья преимущественно через приобщение к здоровому образу жизни.

Методом валеологии является исследование путей повышения резервов здоровья человека, которое включает в себя поиск средств, методов и технологий формирования мотивации на здоровье, приобщение к здоровому образу жизни и т.д. Здесь важную роль играют качественная и количественная оценка здоровья и резервов здоровья человека, а также исследование путей их повышения. Если качественную оценку здоровья традиционно в своей практике использует медицина, то количественная оценка здоровья каждого конкретного человека является сугубо специфичной для валеологии и успешно развивает и дополняет качественный анализ. Благодаря этому специалист и сам данный человек приобретают возможность динамической оценки уровня своего здоровья и проведения соответствующих корректив своего образа жизни.

Основной целью валеологии служат максимальное использование унаследованных механизмов и резервов жизнедеятельности человека и поддержание на высоком уровне адаптации организма к условиям внутренней и внешней среды. В теоретическом плане цель валеологии – изучение закономерностей поддержания здоровья, моделирование и достижение здорового образа жизни. В практическом плане цель валеологии можно видеть в разработке мер и определении условий для сохранения и укрепления здоровья.

**Основные задачи валеологии:**  
1. Исследование и количественная оценка состояния здоровья и резервов здоровья человека.  
2. Формирование установки на здоровый образ жизни.  
3. Сохранение и укрепление здоровья и резервов здоровья человека через приобщение его к здоровому образу жизни.

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. Отсюда исходят и существенные различия в основополагающих посылках каждой из этих наук в предмете, методе, объекте, целях и задачах. Вот почему валеология должна взять основные посылки Сократа («человек, познай себя») и Конфуция («человек, сотвори себя»), и определить свое основное стратегическое положение: «Человек, познай и сотвори себя!».

Объем информации в мире удваивается каждые 10–12 лет, то есть за указанное время появляется по объему столько новой информации, сколько накопила вся предыдущая история человечества. А это означает, что она расширяет и углубляет познания человека, раздвигает границы самого познания. Естественно, что часть новой информации оказывается на стыке наук, часть – выходит за очерченные предметом и методом данной науки границы. Вот почему естественным, диалектичным следует считать появление новых наук, количество которых особенно заметно стало нарастать в последней трети XX столетия.

Наиболее активно дифференцирование коснулась наук о человеке. Однако в этих науках человек как объект познания рассматривается под различными углами зрения, а потому предметно разорван на много частей (за исключением, возможно, философии). К сожалению, части эти обычно почти не стыкуются, так как представители каждой науки видят в человеке только свой предмет.

С этих позиций закономерным следует считать появление валеологии. Возможно, ни одна другая наука не впитала и не впитывает так много данных о многогранном феномене человека из других наук, как валеология. Ее возникновение стало возможным лишь тогда, когда уровень знаний о человеке – его биологии, генетике, физиологии, психологии и многих других сторонах его жизнедеятельности – не достиг достаточно высокого уровня для создания интегральных знаний по диагностике, прогнозу и управлению состоянием организма и его взаимодействию с окружающей средой.

Валеологии присущи все атрибуты науки: она имеет свой предмет, метод, объект, цели, задачи и т.д. Тем не менее, следует определить общие основы взаимоотношений валеологии как самостоятельной науки (или научного направления) с другими науками, исходя прежде всего из того, что предметом валеологии является здоровье.

Если рассматривать разделы других наук, которые чаще всего пересекаются с валеологией, можно назвать следующие:  
биология (общая биология, генетика, цитология и др.) исследует закономерности жизнедеятельности организмов в филогенезе, формирует эволюционный взгляд на природу здоровья, создает целостную картину биологического мира.  
 Экология обеспечивает научную основу рационального природопользования, исследует характер взаимоотношений «общество – человек – среда» и разрабатывает оптимальные модели их построения, формирует знания об аспектах зависимости здоровья от окружающей среды.

Медицина разрабатывает нормативы обеспечения здоровья, обосновывает систему знаний и практической деятельности по укреплению и сохранению здоровья, по предупреждению и лечению заболеваний. Те разделы медицины, которые наиболее тесно пересекаются с валеологией, можно считать: науку о болезнях (патологию), науку о здоровой среде обитания (гигиену), науку о механизмах выздоровления (саногенез) и науку об общественном здоровье (санологию).

Физическое воспитание и физическая культура определяют закономерности поддержания и совершенствования физического развития и физической подготовленности человека как неотъемлемых характеристик здоровья.  
 Психология изучает закономерности психического развития человека, состояние психики в различных условиях жизнедеятельности, психологические аспекты обеспечения здоровья.  
 Педагогика разрабатывает цели, задачи, содержание и технологии валеологического образования и воспитания, направленных на формирование жизненно устойчивой мотивации на здоровье и на приобщение человека к здоровому образу жизни.

Социология выявляет социальные аспекты поддержания, укрепления и сохранения здоровья и факторов риска здоровья.

Политология определяет роль, стратегию и тактику государства в обеспечении и формировании здоровья своих граждан.

Экономика обосновывает экономические аспекты обеспечения здоровья и, с другой стороны, экономической ценности здоровья в обеспечении благосостояния народа и безопасности государства.  
 Философия определяет закономерности развития природы и общества, субъектом же и объектом той и другого является человек: воздействуя на природу и общество, он изменяет их, но, в свою очередь, испытывает на себе, в том числе и на своем здоровье, их влияние. Формирование же философского, диалектического мировоззрения человека является весьма существенным фактором в правильной оценке роли здоровья в человеческом бытии.

Культурология определяет цели и пути культурологической подготовки человека, существенной частью которой является валеологическая культура.

История прослеживает исторические корни, преемственность путей, средств и методов поддержания здоровья в мире, регионе, в этносе.

География устанавливает климатогеографическую и социально-экономическую специфику региона и взаимоотношения человека со средой обитания в аспекте адаптации человека и обеспечения здорового образа жизни.

Разумеется, определенные выше взаимосвязи валеологии не отражают полной картины, так как в количественном отношении таких связей неизмеримо больше и валеология является лишь одной из ветвей той области человеческого знания, которая называется наукой, предметом которой, в свою очередь, является человек.

Связь валеологии с другими науками имеет двухсторонний характер. Используя данные смежных наук, валеология сама может дать весомые результаты для развития и конкретизации проблем человекознания.  
Наиболее близкими к валеологии науками все же можно считать медицину и гигиену.

Хотя валеология и имеет свою сферу деятельности, следует отметить, что между валеологией и медицинскими науками в отдельных аспектах трудно провести четкую грань, разделяющую их, так что интересы валеологии порой довольно тесно взаимно переплетаются с интересами, например, гигиены, санологии.

При этом все в большей степени становится понятным, что идти «от обратного», от болезни к выздоровлению, – а на самом деле именно такой принцип, несмотря на декларируемую идею профилактики, исповедует медицина – и неправильно, и пагубно. Трудность, однако, заключается в том, что методологии здоровья пока не существует. В этом нет ничего удивительного, так как до самого недавнего времени не существовало, как это ни парадоксально, самой науки о здоровье!

Несмотря на свою очевидную молодость, валеология развивается довольно динамично. Находясь на стыке многих наук, валеология своими методологией, проблемами, данными заставляет представителей этих наук в отдельных аспектах по-новому взглянуть на их собственные проблемы. Неудивительно поэтому, что в самой валеологии происходит заметная дифференциация, отражающая специфику интересов ученых, пришедших в валеологию из различных отраслей наук.

В настоящее время в валеологии можно выделить следующие основные направления:  
- **Общая валеология** 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.Общую валеологию можно рассматривать как ствол дерева науки, от которого отходят 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.

Вероятно, уже в ближайшее время возможности медицинской валеологии будут значительно расширены в сфере реабилитации, где на смену доминирующим средствам – фармакологии, ножу и покою – все в большей степени будут использоваться функциональные методы и средства. Вполне возможно, что это может привести и к корректировке понятий «здоровье» и «болезнь». Несомненное значение должна приобрести медицинская валеология 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 развития. Сейчас эта отрасль валеологии развивается наиболее динамично, что обусловлено, по крайней мере, двумя следующими обстоятельствами: 1) потребностью общества в срочных мерах по оздоровлению человека с возможностью наиболее быстрой отдачи; 2) относительной дешевизной введения и реализации валеологических программ в образовательном процессе для находящегося в тяжелых финансовых и экономических условиях государства.  
Основными понятиями педагогической валеологии являются валеологическое образование, валеологическое обучение, валеологическое воспитание, валеологические знания, валеологическая культура.

Под **валеологическим образованием** понимают 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** есть процесс формирования знаний о закономерностях становления, сохранения и развития здоровья 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** есть процесс формирования ценностно-ориентированных установок на здоровье и здоровый образ жизни, построенных как неотъемлемая часть жизненных ценностей и общекультурного мировоззрения. В процессе валеологического образования у человека развивается эмоциональное и вместе с тем осознанное отношение к здоровью, основанное на положительных интересах и потребностях, стремление к совершенствованию собственного здоровья и к бережному отношению к здоровью окружающих людей, к развитию своего творчества и духовного мира, к осознанному восприятию и отношению к социуму.

**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, умение распространять валеологические знания на окружающих.

Валеологическое образование связано и активно взаимодействует с другими видами образования: умственным, физическим, профессиональным, политическим и другими. Такое взаимодействие способствует более эффективному выполнению функций каждого из указанных видов образования, специфической подготовке людей (и прежде всего детей и молодежи) к выполнению своих личностных и социальных обязанностей в обществе.

**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. На каждом возрастном этапе состояние любой из систем организма соответствует реализации генетической программы именно для этого периода развития. То есть речь идет о том, что оценка уровня здоровья и отдельных его показателей должна быть динамичной, осуществляемой с позиций возрастного развития индивида, а не относиться к каким-либо усредненным эталонам взрослого возраста.

**Дифференциальная валеология** занимается исследованием индивидуально-типологических особенностей здоровья, построенных на генетической и фенотипической оценке индивида; разрабатывает методологию построения индивидуальных программ изменения количества и качества здоровья.

**Профессиональная валеология** изучает вопросы, связанные с проблемой профессионального тестирования и профессиональной ориентации, построенных 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 влияние 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. Видимо, этот раздел валеологии имеет большое будущее, так как формирование здоровья – от подготовки к деторождению до воспитания осознанного отношения к здоровью – наиболее 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. Вмешательство человека в естественное развитие природы создает все более отчетливые противоречия между ней и человеческим организмом, представляющим собой продукт биологической эволюции.

В связи с этим валеология 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 условиях.

**Социальная валеология** ставит своей целью изучение здоровья человека в социуме, в его многообразных и многовариантных 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.

Вероятно, со временем произойдет и дальнейшая дифференциация валеологии.

Так будьте здоровы! Берегите своё здоровье! Здоровому всё здорово!

**Список используемой литературы**

**Основная литература:**

1. Безруких М.М, Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Возрастная физиология \ Уч. пособие для студ. выс. учеб. зав. 2008г. - 416 с. 50 экз.
2. Вайнер Э.Н. Валеология \ Учебник для вузов Флинта Наука 2005г.
3. Дыхан Л.Б., Кукушин В.С., Трушкин А.Т. \ Педагогическая валеология \ март 2005г. 527 ст.
4. Мохног Н.Н. \Валеология \ конспект лекций, учебное пособие для вузов.2004г.
5. Чмиль И.Б., Медведев Л.Н. \ Питание физиология и эколого-социальные особенности. Красноярск 2009 г 136 ст.
6. Медведев Л.Н., Чмиль И.Б., Пропой Г.С. \ Окружающая среда и здоровье 2003г. 436 ст.
7. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. \ Гигиена физического воспитания и спорта - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2005г.
8. Обреимова Н.И., Петрухин А.С. Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков \ Учеб. пособие выс. учеб. зав. 2007г. - 380 с. 50 экз.

**Дополнительная литература:**

1. Дубровский В.И. / Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. - М.: Ritorika, 2002г.
2. Дубровский, В.И. Спортивная медицина / - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002г.
3. Пивоваров, Ю.П., Королик В.В., Зиневич Л.С. / Гигиена и основы экологии человека / Ю.П. Пивоваров, - Ростов-на-Дону: Феникс, 2002.
4. Колбанова В.В. \ Здоровье и образование, концептуальные основы педагогической валеологии 1999г.
5. М.АСТ \ Валеология. Учение о здоровье, болезни и выздоровление. В 3-х томах.2001 -421ст.
6. Адаптация и здоровье / под ред. Э.М. Казина. - Кемерово, 2003. - 302 с.
7. Вайнер Э.Н. Валеология. - М., 2001. - 411 с.