

Вайнер Э.Н., Волинская Е.В.

Валеология: Учебный практикум. — М.: Флинта: Наука, 2002. — 312с.

ISBN 5-89349-209-9 (Флинта)

ISBN 5-02-002806-1 (Наука)

Содержит рекомендации по проведению семинарских занятий, лабораторных и практических работ по 12 основным разделам валеологического образования. Каждый из разделов включает краткую теоретическую информацию, предпосылки, содержание и методические указания к проведению соответствующих занятий и работ и перечень рекомендованной литературы.

Рассчитан на проведение занятий со студентами педагогических вузов и слушателями факультетов (курсов) повышения квалификации работников образования. Может рекомендоваться для учителей общеобразовательных школ и педагогов специальных учебных заведений для работы по валеологическому просвещению в педагогических коллективах.

Содержание

| | |
|---|------------|
| ВВЕДЕНИЕ | 3 |
| 1. ВВЕДЕНИЕ В ВАЛЕОЛОГИЮ | 6 |
| 1.1. Основные положения валеологии..... | 6 |
| 1.2. Анализ здоровья населения России..... | 9 |
| 1.3. Анализ динамики заболеваемости в регионе (на примере Центрального Черноземья) | 12 |
| 2. ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ И ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ В ОБРАЗОВАНИИ | 16 |
| 2.1. Влияние образовательной среды на здоровье учащихся | 16 |
| 3. ВОЗРАСТНЫЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ | 29 |
| 3.1. Валеологические основы возрастного развития человека | 30 |
| 3.2. Основы планирования семьи | 36 |
| 3.3. Предупреждение нежелательной беременности | 38 |
| 3.4. Здоровый образ жизни женщины во время беременности | 43 |
| 3.5. Основы психофизиологического развития и образ жизни ребенка в различные возрастные периоды..... | 53 |
| 4. ДИАГНОСТИКА И ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ | 64 |
| 4.1. Понятие о здоровье и анализ его критериев | 64 |
| 4.2. Оценка морфофункциональной типологии человека..... | 68 |
| 4.3. Оценка преобладающего типа вегетативной регуляции... .. | 76 |
| 4.4. Оценка уровня здоровья | 78 |
| 5. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ..... | 82 |
| 5.1. Роль двигательной активности в обеспечении здоровья.... | 85 |
| 5.2. Функциональные состояния, возникающие при занятиях физическими упражнениями | 87 |
| 5.3. Принципы, организация и содержание оздоровительной физической тренировки | 91 |
| 5.4. Двигательные качества и методика их воспитания | 96 |
| 5.5. Организация, содержание и методика физической культуры для различных возрастных контингентов занимающихся | 101 |
| 5.6. Двигательный режим для взрослого контингента и для работников умственного труда | 109 |
| 6. ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ | 118 |
| 6.1. Особенности питания современного человека | 119 |
| 6.2. Валеологические предпосылки рационального питания .. | 121 |
| 6.3. Валеологический анализ некоторых систем питания | 137 |

| | |
|--|------------|
| 6.4. Понятие о методах очистки организма..... | 141 |
| 6.5. Оздоровительное голодание..... | 143 |
| 7. ОСНОВЫ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ | 149 |
| 7.1. Валеологические основы психического здоровья человека | 151 |
| 7.2. Индивидуально-психологические особенности человека и здоровье..... | 155 |
| 7.3. Умственная работоспособность, психические состояния учащихся и методы их регуляции | 168 |
| 7.4. Средства и методы психической саморегуляции..... | 172 |
| 8. ИММУНИТЕТ И ЗДОРОВЬЕ | 182 |
| 8.1. Основы иммунологии..... | 182 |
| 8.1 Иммуитет и детские инфекционные заболевания | 190 |
| 9. МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ЗАКАЛИВАНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ПРОСТУД | 196 |
| 9.1. Основы терморегуляции и закаливания | 196 |
| 9.2. Валеологические предпосылки закаливания..... | 200 |
| 9.3. Валеологические основы профилактики и терапии простудных и простудно-инфекционных заболеваний | 206 |
| 10. МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК И ОТУЧЕНИЯ ОТ НИХ | 220 |
| 10.1. Влияние алкоголя на здоровье человека | 223 |
| 10.2. Влияние табакокурения на организм человека..... | 235 |
| 10.3. Влияние наркотических и токсических веществ на организм | 240 |
| 11. РАЦИОНАЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ | 246 |
| 11.1. Принципы рациональной организации жизнедеятельности | 248 |
| У-2. Методы предупреждения раннего умственного утомления и повышения работоспособности | 252 |
| П.3. Планирование и организация рациональной жизнедеятельности | 258 |
| 12. СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ УЧИТЕЛЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ И ОБЕСПЕЧЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ И ВОСПИТАННИКОВ | 270 |
| 12.1. Основные направления валеологической деятельности учителя | |
| Здоровьесберегающие педагогические технологии | 278 |

| | |
|--|-----|
| 12.2. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса | 283 |
| 12.3. Валеологический анализ образовательного процесса | 288 |
| 12.4. Содержание и организация валеологической работы учителя с родителями | 294 |

| | |
|--------------------|-----|
| ПРИЛОЖЕНИЯ | 301 |
| Приложение 1 | 302 |
| Приложение 2 | 303 |
| Приложение 3..... | 305 |