



## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение</b> .....	<b>3</b>
<b>Глава 1. Определение валеологии.</b>	
<b>Цели и задачи валеологии</b> .....	<b>7</b>
Здоровье, болезнь, «третье состояние» .....	13
Терминология .....	22
Вопросы для самоконтроля .....	23
<b>Глава 2. Факторы, определяющие здоровье</b> .....	<b>24</b>
Генетические факторы .....	25
Состояние окружающей среды .....	29
Медицинские факторы .....	35
Условия и образ жизни .....	38
Принципы формирования здоровья .....	42
Вопросы для самоконтроля .....	47
Ситуационные задачи .....	47
<b>Глава 3. Оценка здоровья. Поиск резервов организма с учетом нарушений физических и психических функций</b> .....	<b>49</b>
1. Характеристика анамнеза .....	51
2. Оценка уровня физического развития .....	53
3. Оценка уровня нервно-психического развития .....	59
4. Резистентность .....	64
5. Функциональное состояние органов и систем .....	65
6. Наличие хронических заболеваний или врожденных пороков .....	66
Вопросы, для самоконтроля .....	73
<b>Глава 4. Валеологические основы в организации питания</b> .....	<b>75</b>
Белки .....	80
Жиры .....	85
Углеводы .....	87

Витамины .....	90
Минеральные вещества.....	97
<i>Вопросы для самоконтроля</i> .....	114
<b>Глава 5 Практическая валеология</b> -----	<b>114</b>
<b>в медицинских учреждениях</b> -----	<b>114</b>
Закаливание .....	131
Закаливание воздухом.....	142
Закаливание солнцем .....	146
<i>Вопросы для самоконтроля</i> .....	149
<b>Глава 6. Основные методы пропаганды</b>	
<b>здорового образа Жизни</b> -----	<b>150</b>
<i>Вопросы для самоконтроля</i> .....	155
<b>Глава 7. Современные оздоровительные системы</b>	
<b>и программы</b> -----	<b>157</b>
Современные системы психического оздоровления ...	158
Оздоровительное питание .....	165
Фитотерапия как система оздоровления .....	167
Дыхательная гимнастика	
как система оздоровления .....	169
Система оздоровления Кацуцдо Ниши .....	181
Йога как система оздоровления.....	185
Водолечение как система оздоровления .....	186
Оздоровление БАДами и БИДами.....	187
<i>Вопросы для самоконтроля</i> .....	189
<b>Приложения</b> -----	<b>191</b>
Приложение 1. Задания в тестовой форме .....	191
Приложение 2	
<i>Эталоны ответов к заданиям</i>	
<i>в тестовой форме</i> .....	198
<i>Эталоны ответов к ситуационным задачам</i> .....	199
Приложение 3. Таблицы и схемы.....	202
Приложение 4. Методы оценки	
физического развития и состояния здоровья	
детей и подростков .....	235
1. <i>Определение типа осанки</i> .....	235
2. <i>Оценка роста-веса соотношения</i> .....	237

3. <i>Определение кардиореспираторного резерва по Штанге (модификация)</i> .....	239
4. <i>Реакция сердечно-сосудистой системы на наклоны туловища(бельгийский тест)</i> .....	240
5. <i>Определение стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы</i> .....	241
6. <i>Определение адаптационного потенциала системы кровообращения</i> .....	242
7. <i>Определение типа ВНД детей и подростков по свойствам нервных процессов</i> .....	243

<b>Литература</b> _____	<b>247</b>
-------------------------	------------