

61/0756

0-753

ХР

**ОСНОВЫ ВАЛЕОЛОГИИ
И ШКОЛЬНОЙ
ГИГИЕНЫ**

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования

«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

ОСНОВЫ ВАЛЕОЛОГИИ И ШКОЛЬНОЙ ГИГИЕНЫ

Пособие

Минск 2007



УДК 61(075.8)
ББК 51.204.0я73
О753

Печатается по решению редакционно-издательского совета БГПУ,
рекомендовано секцией естественных и сельскохозяйственных наук
(протокол № 2 от 12.03.07)

Авторы-составители:

кандидат медицинских наук, доцент кафедры анатомии, физиологии
и валеологии БГПУ *Л. Н. Русяева*;
ассистент кафедры анатомии, физиологии и валеологии БГПУ
О. А. Ковалева

Рецензенты:

кандидат медицинских наук, доцент кафедры основ медицинских
знаний БГПУ *Т. Н. Игнатьева*;
кандидат медицинских наук, доцент кафедры гигиены детей
и подростков БГМУ *Ж. П. Лабодаева*

Основы валеологии и школьной гигиены : пособие / авт.-сост.
О'753 Л. Н. Русяева, О. А. Ковалева. – Минск : БГПУ, 2007. – 124 с.

ISBN 978-985-501-398-4.

В пособии изложены основные теоретические положения, необходимые для проведения практических занятий со студентами педагогических университетов по вопросам валеологии. Указаны методические принципы исследований, направленных на выявление отклонений в деятельности конкретных систем организма человека на основании сопоставления с известными нормативами. Помещены информационные таблицы и набор ситуационных задач.

Адресуется студентам БГПУ. Может быть использовано учителями общеобразовательных школ и гимназий.

УДК 61(075.8)
ББК 51.204.0я73

ISBN 978-985-501-398-4

© Русяева Л. Н., Ковалева О. А., авт.-сост., 2007
© БГПУ, 2007

ВВЕДЕНИЕ

Формирование у студентов бережного отношения к собственному здоровью как к личному и социальному достоянию, воспитание потребности в здоровье и здоровом образе жизни, повышении уровня валеологической культуры, ознакомление с основными понятиями, направлениями, проблемами науки, определение путей и методов сохранения и укрепления здоровья, саморегуляции и самозащиты являются основными целями спецкурса «Основы валеологии и школьной гигиены». Данное пособие разработано в соответствии с типовой программой по основам валеологии и школьной гигиены и содержит необходимые сведения для самостоятельного выполнения практических занятий как в университете, так и во время прохождения педагогической практики в школе.

Материалы могут быть использованы студентами в процессе обучения методам оценки различных компонентов здоровья человека, его физических и психических составляющих, функциональных возможностей различных систем организма человека с целью создания у студентов целостного понимания предмета валеологии как научной и учебной дисциплины.

В пособии изложены основные теоретические положения, необходимые для проведения практических занятий, методические принципы проведения исследований, направленных на выявление отклонений в деятельности конкретных систем организма человека на основании сопоставления с известными нормативами.

В данное издание вошли общепринятые в отечественной физиологии, психологии, физической культуре методы мониторинга состояния систем организма. Представленные материалы необходимы будущему педагогу для того, чтобы грамотно, на научной основе организовать учебно-воспитательную работу с учащимися, а также могут быть использованы в самостоятельной работе специалиста биолога-валеолога при определении уровня здоровья различных возрастных групп населения.

В пособие включены лабораторные работы по 8 разделам курса, информационные таблицы, набор тестов, ситуационных задач и список рекомендуемой литературы для закрепления знаний по изучаемым темам. В описание лабораторных работ входит: постановка методической задачи и ее теоретическое обоснование, порядок выполнения, оформление протокола, перечень конкретных вопросов, общепринятые методы мониторинга состояния систем организма. Рассматриваемые материалы также могут быть использованы для практических занятий по курсу «Здоровье и здоровый образ жизни» и «Личная гигиена».

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Тема 1. Оценка физического развития	4
Тема 2. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата	20
Тема 3. Профилактика близорукости. Гигиеническая оценка искусственного и естественного освещения.	36
Тема 4. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы	47
Тема 5. Исследование состояния дыхательной системы	56
Тема 6. Гигиеническая оценка статуса питания как показателя здоровья.	63
Тема 7. Здоровый образ жизни и факторы риска развития заболеваний.	74
Тема 8. Психическое и социальное здоровье	95
Литература	122

Учебное издание

ОСНОВЫ ВАЛЕОЛОГИИ И ШКОЛЬНОЙ ГИГИЕНЫ

Пособие

Авторы-составители:

**Ковалева Ольга Александровна,
Русяева Людмила Николаевна**

Редактор О. П. Андриевич

Технический редактор и компьютерная верстка Е. Б. Капуста

Подписано в печать 20.05.07. Формат 60x84 ¹/₁₆. Бумага офсетная. Гарнитура Таймс.
Печать Riso. Усл. печ. л. 7,21. Уч.-изд. л. 8,56. Тираж 100 экз. Заказ **378**

Издатель и полиграфическое исполнение:

Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка».
ЛП № 02330/0133496 от 01.04.04.
ЛП № 02330/0131508 от 30.04.04.
220050, Минск, Советская, 18.
E-mail: izdat@bspu.unibel.by