

УДК 613.9:371(075.8)
ББК 51.204.9+74.202я73
А 36

*Печатается по решению редакционно-издательского
совета Южного федерального университета*

Рецензенты:

заслуженный деятель науки РФ, академик РАЕН,
доктор биологических наук, профессор **Чораян О. Г.**,
доктор биологических наук, профессор **Алейникова Т. В.**

*Учебное пособие подготовлено и издано в рамках национального
проекта «Образование» по «Программе развития федерального
государственного образовательного учреждения высшего
профессионального образования «Южный федеральный
университет на 2007–2010 гг.»*

Айдаркин Е. К., Иваницкая Л. Н.

А 36 Возрастные основы здоровья и здоровьесберегающие обра-
зовательные технологии / Е. К. Айдаркин, Л. Н. Иваницкая:
учеб. пособие. – Ростов н/Д: Изд-во ЮФУ, 2008. – 176 с.

ISBN 978-5-9275-0413-8

В пособии раскрываются главные направления валеологии как науки, отражающей общебиологические, эволюционные и социальные представления о здоровье. Рассматриваются факторы, способствующие улучшению и ухудшению здоровья, основные принципы формирования, развития и сохранения здоровья. Излагается методология функционирования Центров Здоровья, реализующих задачи доступности условий, средств и методов для мониторинга индивидом качества и уровня своего здоровья.

Предназначено для студентов биологического факультета, а также может быть полезно педагогам, психологам и другим специалистам, интересующимся проблемами формирования индивидуального здоровья и здорового образа жизни.

ISBN 978-5-9275-0413-8

УДК 613.9:371(075.8)
ББК 51.204.9+74.202я73

© Айдаркин Е. К., Иваницкая Л. Н., 2008
© Южный федеральный университет, 2008
© Оформление. Макет. Издательство
Южного федерального университета, 2008

Содержание

| | |
|--|----------|
| Введение | 5 |
| Тема 1. Предмет, методы, задачи валеологии. | |
| История возникновения | 8 |
| Тема 2. Понятие здоровья. Факторы, | |
| формирующие здоровье | 24 |
| Тема 3. Методы оценки количества | |
| и качества здоровья, интегральные | |
| показатели здоровья | 40 |
| Тема 4. Основы возрастной валеологии. | |
| Валеология дошкольного детства | 55 |
| Тема 5. Основы возрастной валеологии. | |
| Валеология школьного возраста | 68 |
| Тема 6. Основы возрастной валеологии. | |
| Сохранение здоровья | |
| в пожилом возрасте | 82 |
| Тема 7. Принципы сохранения здоровья | |
| человека – здоровый образ жизни | 94 |
| Рациональное питание | 102 |
| Движение и здоровье | 104 |

| | |
|---|------------|
| Тема 8. Основы здорового образа жизни | 111 |
| Тренировка иммунитета | |
| и закаливание | 112 |
| Отказ от вредных привычек | 114 |
| Соблюдение правил безопасности | |
| жизнедеятельности, в том числе | |
| соблюдение принципов безопасного | |
| секса как профилактики СПИДа | 125 |
| Обучение здоровью, | |
| валеологическое просвещение | 129 |
| Тема 9. Концепция валеологических центров. | |
| Методология и концепция | |
| ведения Паспорта здоровья | 142 |
| Тема 10. Структура | |
| Паспорта здоровья школьника | 159 |
| Литература | 171 |