

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования

**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

З.И. ТЮМАСЕВА, И.Л. ОРЕХОВА

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
КУРСА «КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ
И БЕЗОПАСНОСТИ»**

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Челябинск

2025

УДК 613.4 (021)

ББК 51.204 я 73

Т 98

Рецензенты:

д-р пед. наук, проф. Е.В. Гнатышина

канд. пед. наук Н.В. Калашников

Тюмасева, Зоя Ивановна

Т98 Методическое обеспечение курса «Культура здоровья и безопасности» : учебно-методическое пособие / З. И. Тюмасева, И. Л. Орехова ; Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. – [Челябинск] : Южно-Уральский научный центр РАО, 2025. – 151 с.

ISBN 978-5-907821-54-5

В учебно-методическом пособии представлены темы практических работ, задания, исходная информация и методика их выполнения, а также терминологический словарь и оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации.

Предназначено для студентов небиологических специальностей.

УДК 613.4 (021)

ББК 51.204 я 73

ISBN 978-5-907821-54-5

© Тюмасева З. И., Орехова И. Л., 2025

© Оформление. Южно-Уральский научный центр РАО, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	6
.....	
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ И БЕЗОПАСНОСТИ	8
.....	
СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	11
.....	
СТРУКТУРИРОВАНИЕ ПО ТЕМАМ.....	17
.....	
Практическое занятие 1. ОСНОВНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА И НАСЕЛЕНИЯ И КРИТЕРИИ ИХ ОЦЕНКИ.....	19
.....	
Практическое занятие 2. ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА И ЕГО БЕЗОПАСНОСТЬ	35
.....	
Практическое занятие 3. КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ, ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА.....	36
.....	

Практическое занятие 4. СОЦИАЛЬНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ И ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА.....	47
.....	
Практическое занятие 5. ВОЗДЕЙСТВИЕ ПРИРОДНЫХ ФАКТОРОВ НА ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА.....	59
.....	
Практическое занятие 6. ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИКО-ХИМИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ НА ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА: ЦВЕТООЗДОРОВЛЕНИЕ, МУЗЫКООЗДОРОВЛЕНИЕ.....	77
.....	
Практическое занятие 7. ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИКО-ХИМИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ НА ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА: ЗВУКООЗДОРОВЛЕНИЕ, МЕТАЛЛОТЕРАПИЯ, МИКРОЭЛИМЕНТЫ	84
.....	
Практическое занятие 8. ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА	102
.....	
Практическое занятие 9. ГИГИЕНИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ.....	110
.....	

Практическое занятие 10. БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЛИЩА И ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ.....	116
.....	
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	129
.....	
ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	133
.....	
ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ	136
.....	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Курс «Культура здоровья и безопасности», призван обеспечить студентам, которые прослушали его, глубокие знания из сопряженных областей «валеология», «безопасность», «экология», а также умения и навыки оздоровления себя, сохранения и укрепления здоровья обучающихся, по безопасности в природной, природно-социальной и образовательной средах в соответствии с принципами средовости.

Курс позволяет сформировать у студентов глубокое убеждение, что благополучие, здоровье, безопасность человека обуславливается благополучием, здоровьем окружающей среды.

Однако, решение актуальной комплексной задачи по сохранению и укреплению здоровья, профилактике его нарушений должно предполагать адекватные комплексные средства, прежде всего, *культуротворчество*.

Сущность его восходит к историческому развитию человека, так как только развивая культуру, человек формирует и развивает себя. Культуротворчество происходит в экосоциальной среде, в которую погружен человек. Оно определяет характер отношений человека с окружающей средой, отношений *разнохарактерных и многофункциональных, чувственно-эмоциональных, познавательно-деятельностных и рационально-потребительских*. Формирование таких отношений является одной из важнейших задач этого курса. Для успешного решения этой задачи необходимо использовать *интерактивные формы, методы и здоровьесберегающие технологии*.

Овладение системой оздоровительных технологий, обеспечивается содержанием и программой курса «Культура здоровья и безопасности», а также субъект-субъектным характером отношений.

Дисциплина «Культура здоровья и безопасности» имеет межпредметные связи с курсами «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья», «Основы медицинских знаний», «Безопасность жизнедеятельности», «Анатомия человека», «Экологическая безопасность», «Основы экологической культуры».

Цель дисциплины – формирование у студентов профессиональных компетенций по сохранению и укреплению здоровья, профилактике его нарушений; воспитанию у подрастающего поколения культуры здоровья и безопасности.

Задачи изучения дисциплины:

- формировать систему знаний о предмете и методологии культуры здоровья и безопасности и основных достижений в данной научной области;
- развивать представление о разнообразных факторах, определяющих здоровье человека и его безопасность;
- развивать представление о культуре питания человека;
- формировать систему знаний о гигиенической культуре как факторе личной безопасности;
- развивать знания о безопасности жилища и образовательной среды.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ И БЕЗОПАСНОСТИ

Система контроля уровня знаний и профессиональной подготовки студентов включает следующие виды: текущий контроль (проверка усвоенного материала одного занятия); итоговый контроль по разделу; промежуточная аттестация в форме зачета.

Таблица 1 – Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций (из примерной основной образовательной программы)
1	2	3
ПК-4	ПК-4. Способен разрабатывать и реализовывать культурно-просветительские программы в соответствии с потребностями различных социальных групп	<p>ПК-4.1. Организует культурно-образовательное пространство, используя содержание учебных предметов (по профилю), и применяет различные технологии и методики культурно-просветительской деятельности.</p> <p>ПК-4.2. Использует приемы организации культурно-просветительской деятельности с учетом запросов различных возрастных, гендерных, социокультурных, этни-</p>

Продолжение таблицы 1

1	2	3
		дерных, социокультурных, этнических групп, опираясь на содержательные ресурсы предметных областей (по профилю). ПК-4.3. Участвует в популяризации знаний (в области предмета по профилю) среди субъектов образовательного процесса

Таблица 2 – Индикаторы достижения профессиональной компетенции

Код компетенции	Знать	Уметь	Владеть
1	2	3	4
ПК-4	– сущность феномена культуры здоровья и безопасности, их роль в жизнедеятельности человека; – основы и принципы оздоровительных технологий, здорового и	– определять общие, конкретные цели и задачи в сфере укрепления здоровья; – использовать приобретенный опыт оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;	– способами оздоровления на основе научного представления о здоровом и безопасном образе жизни; – основными методами, направленными на формирование культуры здоровья и безопасности в процессе

Продолжение таблицы 2

1	2	3	4
	безопасного образа жизни; – современные методы и средства формирования культуры здоровья в процессе учебной и внеучебной деятельности	– осуществлять воспитательную работу в учебной и внеучебной деятельности по формированию культуры здоровья и безопасности	учебной и внеучебной деятельности

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1. Основные представления о здоровье человека и населения. критерии их оценки

Основные понятия о здоровье. Медико-биологические, психологические и социальные основы здоровья человека. Подходы к изучению здоровья. Популяционное и индивидуальное здоровье. Компоненты и показатели индивидуального здоровья. Третье состояние человека по И. И. Брехману. Методы оценки здоровья человека. Показатели популяционного здоровья: рождаемость, смертность, заболеваемость, продолжительность жизни, качество жизни.

Тема 2. Факторы, определяющие здоровье человека и его безопасность

Факторы, определяющие здоровье: наследственность, экология, медицина и образ жизни. Понятия «образ жизни», «здоровый образ жизни», «категории образа жизни», «безопасный образ жизни», «личная безопасность», «безопасность населения». Основные компоненты здорового образа жизни. Мотивации здорового образа жизни. Основные концепции безопасного поведения личности и общества. Факторы, влияющие на формирование безопасности: личные психофизиологические особенности, уровень здоровья; правовые, социально-экономические, природные, техногенные, санитарно-гигиенические, организационные. Краткая их характеристика.

Тема 3. Культура питания, здоровье и безопасность человека

Теории и законы правильного питания. Рациональное питание. Теория адекватного питания А. М. Уголева. Принципы питания. Энергетика питания. Ошибки вегетарианцев: здоровье и безопасность. Сыроедение. Лекарства на тарелке. Минеральные вещества и незаменимые микроэлементы. Витаминная азбука. Культура и этикет питания. Лечебные диеты. Разгрузочные и специальные диеты. Вес тела и конституция. Глобальные проблемы питания: мир голода – мир болезней. Причины недостаточности питания. Экология питания: обеспеченность продуктами питания способствует безопасности окружающей среды. Режим питания. Организация и особенности школьного питания. Физические, химические, биологические и организационные факторы риска пищевой безопасности

Тема 4. Социально-гигиенические и экологические факторы, влияющие на здоровье человека

Основные понятия. Влияние экологических факторов среды на здоровье человека и популяции (вода, воздух, почва, температура, солнечная радиация, влажность и др.). Экологические факторы риска для здоровья и безопасности человека и населения. Требования к питьевой воде и ее очистка. Лечебные свойства талой и магнитной воды. Воздействие электромагнитных полей на здоровье человека. Влияние компьютеров, мобильных телефонов. Влияние пищевых добавок на организм.

Тема 5. Воздействие природных факторов на здоровье и безопасность человека

Основные понятия. Фитотерапия: исторический аспект использования лекарственных растений в жизни человека. Классификация лекарственных растений по механизму их действия на организм человека. Эфирные масла – для оздоровления человека (ароматерапия) Наиболее распространенные растения, поставляющие ароматические масла. Ядовитые растения: их роль в природе и в жизни человека. Фунготерапия. Характеристика некоторых целебных грибов. Плесень – полезная и вредная. Анималотерапия. История возникновения анималотерапии.

Тема 6. Воздействие физико-химических факторов на здоровье и безопасность человека: цветооздоровление, музыкаоздоровление

Цветооздоровление. Цветодиагностика. Психоэмоциональное воздействие цвета на здоровье человека. Влияние цвета на безопасность жизнедеятельности человека. Музыкаоздоровление. Влияние музыки на психофизиологическое состояние человека.

Тема 7. Воздействие физико-химических факторов на здоровье и безопасность человека: звукооздоровление, металлотерапия, микроэлементы

Звуковые дыхательные упражнения. Правильное дыхание – залог здоровья человека. Вибрационно-вокальные упражнения – исцеляющие звуки. Металлотерапия и здоровье человека. Микроэлементы, полезные и опасные для здоровья человека.

Тема 8. Вредные привычки и их профилактика

Основные понятия. Влияние курения на здоровье. Алкогольные отравления. Краткая характеристика некоторых алкогольных напитков. Культура питания. Наркомания. Причины формирования вредных привычек, основные принципы и некоторые методы и средства профилактических мероприятий.

Тема 9. Гигиеническая культура как фактор личной безопасности

Личная гигиена как один из факторов безопасности человека. Режим дня. Гигиена умственного труда, зрения. Комплекс упражнений для профилактики зрительного утомления. Предупреждение нарушения осанки. Гигиена тела: уход за кожей, волосами, зубами. Прививки – залог сильного иммунитета. Двигательная активность и здоровье.

Тема 10. Безопасность жилища и образовательной среды

Проблемы здорового жилища и безопасного образа жизни. Факторы влияния на экологию жилища. Чистота воздуха – залог здоровья. Состояние воздушной среды помещения, вентиляция здания школы. Гигиенические требования к освещению и отоплению. Строительным материалам. Радиоактивность в жилище. Санитарно-гигиеническая зеленая зона вокруг образовательных организаций. Безопасная образовательная среда. Психоэмоциональный климат жилища. Лечебница на подоконнике. Комнатные растения в вашем доме.

Таблица 3 – Трудоёмкость дисциплины и видов занятий по дисциплине

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудо- ёмкость (в часах)		
		Л	ПЗ	СРС
1	2	3	4	5
Раздел 1. От культуры здоровья до её безопасности				
1.1	Основные представления о здоровье человека и населения и критерии их оценки	2	2	4
1.2	Факторы, определяющие здоровье человека и его безопасность		2	4
1.3	Культура питания, здоровье и безопасность человека	2	2	4
1.4	Социально-гигиенические и экологические факторы, влияющие на здоровье человека		2	4
1.5	Воздействие природных факторов на здоровье и безопасность человека	2	2	4
1.6	Воздействие физико-химических факторов на здоровье и безопасность человека: цветооздоровление, музыкаоздоровление	2	2	4
1.7	Воздействие физико-химических факторов на здоровье и безопасность человека: звукооздоровление, металлотерапия, микроэлементы	2	2	4

Продолжение таблицы 3

1	2	3	4	5
1.8	Вредные привычки и их профилактика		2	4
1.9	Гигиеническая культура как фактор личной безопасности		2	4
1.10	Безопасность жилища и образовательной среды	2	2	4
	Всего	12	20	40
Форма промежуточной аттестации				
Зачёт			0	
Итого по дисциплине			72 часа	

СТРУКТУРИРОВАНИЕ ПО ТЕМАМ

ЛЕКЦИИ

Лекция 1. «Основные представления о здоровье человека и населения, критерии их оценки» (2 часа)

1. Основные понятия о здоровье.
2. Подходы к изучению здоровья.
3. Компоненты и показатели индивидуального здоровья.
4. Третье состояние человека по И. И. Брехману.

Лекция 2. «Культура питания, здоровье и безопасность человека» (2 часа)

1. Теория и законы правильного питания.
2. Питание и здоровье.
3. Лекарства на тарелке.
4. Культура и этикет питания.
5. Глобальные проблемы питания.

Лекция 3. «Воздействие природных факторов на здоровье и безопасность человека» (2 часа)

1. Основные понятия.
2. Фитооздоровление: исторический аспект использования лекарственных растений в жизни человека.
3. Аромаоздоровление: эфирные масла для оздоровления.
4. Ядовитые растения, их роль в природе и жизни человека.
5. Фунготерапия: ядовитые и съедобные грибы.
6. Анималотерапия: история возникновения анималотерапии.

Лекция 4. «Воздействие физико-химических факторов на здоровье и безопасность человека: цветооздоровление, музыкаоздоровление» (2 часа)

1. Цветооздоровление: исторический аспект использования цвета в оздоровлении человека.
2. Влияние цвета на безопасность жизнедеятельности человека.
3. Музыкаоздоровление, влияние музыки на психофизиологическое состояние организма.

Лекция 5. «Воздействие физико-химических факторов на здоровье и безопасность человека: звукооздоровление, металлотерапия, микроэлементы» (2 часа)

1. Природные звуки и их роль в жизни человека.
2. Звуковые дыхательные упражнения.
3. Вибрационно-вокальные упражнения – исцеляющие звуки.
4. Металлотерапия и здоровье человека.
5. Микроэлементы, полезные и вредные для здоровья человека.

Лекция 6. «Безопасность жилища и образовательной среды» (2 часа)

1. Экология жилища: проблемы здорового жилища и безопасного образа жизни.
2. Состояние воздушной среды помещения, вентиляция здания школы.
3. Образовательная среда и её факторы.
4. Санитарно-гигиеническая зеленая зона вокруг образовательных организаций.
5. Лечебница на подоконнике.
6. Комнатные растения в вашем доме.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1

ТЕМА: ОСНОВНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА И НАСЕЛЕНИЯ, КРИТЕРИИ ИХ ОЦЕНКИ

I. Задачи занятия

1. Изучить основные дефиниции здоровья.
2. Познакомиться с интегрированным здоровьем динамических систем.
3. Ознакомиться с психосоматическими типами человека.
4. Изучить методы оценки здоровья.

II. Теоретическая часть

Проанализировать вопросы:

1. Дефиниции здоровья.
2. Интегрированное здоровье динамических систем.
3. Кодекс здоровья.
4. Компоненты и показатели индивидуального здоровья.
5. «Календарь» здорового человека.

III. Задания, предназначенные к выполнению

Задание 1. В настоящее время существует около трёхсот определений здоровья (И.И. Брехман, ВОЗ, В.П. Казначеев, Ю.П. Лисицын, Н.Ф. Реймерс, З.И. Тюмасева и др.). Ознакомиться с дефинициями здоровья и записать их в тетрадь (таблица 4).

Таблица 4 – Дефиниции здоровья

№ п/п	Автор	Определение здоровья
1	Остроумова А. А.	Здоровье – состояние равновесия между требованиями среды и силами организма
2
3
n

Задание 2. Образ жизни человека должен соответствовать его конституции. Конституция всегда индивидуальна. Ознакомиться с составляющими конституции человека и записать их в тетрадь (таблица 5).

Таблица 5 – Составляющие индивидуальной конституции человека

№ п/п	Название составляющей конституции	Характеристика составляющей конституции
1	2	3
1	Рефлексивная	Генетическая память (наследственность), эпигенетическая память (эмбриональный путь развития), иммунная память (о перенесенных заболеваниях), нейронная память (память, фиксируемая нейронами)
2	Генотипическая	...

Продолжение таблицы 5

1	2	3
3	Фенотипическая	...
4	Иммунная	...
5	Нейронная	...
6	Психологическая	...
7	Лимфогематологическая	...
8	Гормонально-половая	...
9	Дерматологическая	...
10	Энерго-акупунктурная	...

Контрольный вопрос

Что означают слова «образ жизни человека должен соответствовать его конституции»?

Задание 3. На основе образовательно-экологического подхода к изучению здоровья и концепции З.И. Тюмасевой изобразите эмблему своего здоровья и дайте её описание.

Контрольные вопросы

1. Какие существуют подходы к изучению здоровья человека?

2. Какова формулировка определения здоровья по З.И. Тюмасевой? На каком основании это определение относится к категории «интегрированное здоровье»?

Задание 4. Ознакомьтесь с Календарём здорового человека и составьте сезонные рекомендации сохранения и укрепления здоровья своего организма.



Выводы по решению основных задач практического занятия

Исходная информация

В настоящее время существует около трехсот определений здоровья (И. И. Брехман, В. П. Казначеев, А. И. Субетто, Н. Ф. Реймерс, З. И. Тюмасева, Б. П. Яковлев и др.).

Так *гигиенисты* считают, что здоровье это оптимальное взаимодействие организма с окружающей средой; *физиологи* полагают, что здоровье – это способность организма поддерживать гомеостаз, то есть относительное постоянство внутренней среды; *философы* и *социологи* дают такое определение: здоровье – это состояние оптимального функционирования организма, позволяющее ему наилучшим образом выполнять свои видоспецифические социальные функции (Г.И. Царегородцев, 1973); или здоровье – это нечто большее, чем отсутствие болезней и повреждений, это возможность полноценно трудиться, отдыхать, выполнять присущие человеку функции, свободно и радостно жить (Ю.П. Лисицын, 1985).

Однако здоровье – комплексное, интегрированное понятие и нет особого смысла описывать его по отдельным наукам.

Поэтому обратимся теперь к тем определениям здоровья, которые сыграли заметную роль в человековедении – общей науке о человеке.

Из Устава Всемирной Организации Здравоохранения: *здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и*

физических дефектов. Это извлечение из устава ВОЗ приводится по книге и в переводе В.П. Казначеева. Приведенное определение широко распространено в России.

Однако известен и другой перевод, принадлежащий российскому исследователю, экологу Н.Ф. Реймерсу. *«Здоровье (человека) – объективное состояние и субъективное чувство полного физического, психического и социального комфорта.* Сравнивая эти два перевода, отметим, что в определении здоровья по ВОЗ, подчеркивается *объективная составляющая*, а в дефиниции Н.Ф. Реймерса сделан акцент на *субъективное чувство*. Таким образом, если даже человек имеет физические недостатки, а социально он адаптирован, то его можно считать здоровым.

Сказанное о здоровье имеет большую значимость потому, что, во-первых, говоря о здоровье на научном и бытовом уровнях, имеют в виду не только человека, но и организм человека; во-вторых, имеет немалый смысл говорить о здоровье этноса, общества, населения региона, биосферы, образования и т.д.

Один перевод (по В.П. Казначееву) выражает отношение человека к своему благополучию, другой (по Н.Ф. Реймерсу) – к комфорту. При этом под благополучием понимается исключение неприятностей, нарушений, и в более широком смысле – довольство, обеспеченность, счастье; а под комфортом понимается совокупность бытовых удобств, уют. Таким образом, имея в виду именно физическое, духовное и социальное благополучие и аналогичные виды комфорта, необходимо признать, что благополучие имеет более широкий, полный и исчерпывающий смысл, нежели комфорт, обращенный «всего лишь» к бытовым аспектам.

Рассматриваемые выше определения здоровья, построенные по принципу родово-видового соподчинения используемых понятий, содержат общее понятие «состояние». Причем в определении по Н.Ф. Реймерсу говорится об объективном состоянии и субъективном чувстве.

Нередко «состояние» понимают почему-то как «статическое состояние»; и тогда в качестве недостатка ВОЗовского определения здоровья называют отсутствие в нем какой-либо характеристики достижения такого состояния. Такая трактовка «состояния» не может быть приемлемой, потому что оно используется для обозначения «положения, в котором кто- или что-либо находится» и при этом вовсе не подразумевается некая статичность такого положения и, следовательно, здоровье допускается понимать как процесс, проходящий разные состояния.

Таким образом, *состояние* – это положение, которое, в принципе, может быть стабильным и динамическим, объективным и субъективным.

Но поскольку «объективный» означает существующий вне сознания и независимо от него, а «субъективный» – относящийся к субъекту, человеку, личности, его мыслям и переживаниям, то рассмотрение этих свойств в приводимых выше определениях здоровья (да еще в сопряжении с физическим, духовным (психическим), социальным благополучием и комфортом) неминуемо нацеливает на здоровье именно человека.

Здоровье человека есть система, некоторая целостность, комплекс благополучий или комфортностей разных видов (физических, духовных (психических и социальных)); или, по-другому,

физическое благополучие (комфортность), духовное благополучие (комфортность) и социальное благополучие (комфортность) являются составляющими здоровья.

Следовательно, словосочетания «физическое здоровье», «духовное (психическое) здоровье» и «социальное здоровье» лишены строгого научного смысла здоровья и допустимы только в обиходе. Что и происходит в действительности. В то же время физическое благополучие, духовное (психическое) благополучие и социальное благополучие, являясь компонентами, подсистемами здоровья, имеют глубокий смысл и значимость. Однако проблему «состояние» в определении здоровья можно решить и другим способом, более радикальным, заменив «состояние» на «гомеостаз» – понятие, которое было введено У. Кенноном для характеристики состояний и процессов, обеспечивающих устойчивость организма, – и это весьма значимо в аспекте определения И.И. Брехмана.

Если исходить из того, что осмысление проблемы здоровья ориентировано на системный подход, ибо этим термином целесообразно обозначать сложное, многофакторное биосоциальное явление, заведомо имеющее системную и даже синергетическую природу, то под состоянием системы следует понимать не столько статическую, но более того, динамическую характеристику системы или даже устойчивость динамической системы. Именно поэтому целесообразно описание здоровья на языке устойчивости – как это сделал основоположник валеологии И.И. Брехман.

Знаете ли вы?

Обратимся к тем определениям здоровья, которые основываются на наиболее глубоких, принципиальных и даже радикальных идеях.

В настоящее время широкое распространение получило не противопоставление здоровья и болезней, но их объединение в единый процесс и качественная характеристика его составных частей. Такое понимание и привело к принципиально новому пониманию здоровья и выделению новой интегрированной науки – валеологии.

В связи с этим приведем соответствующие представления о здоровье.

- Обыденное представление: здоровье человека – это такое состояние его (как организма, личности и формы жизнедеятельности), которое обеспечивает приемлемую длительность жизни, необходимое ее качество (физическое, психическое, социальное) и достаточную социальную дееспособность (на работе и в быту).

- В.В. Колбанов: «Здоровье может быть хорошим или плохим, максимальным или минимальным, но неправомерно суждение о его наличии или отсутствии у живого человека ... становлению единой науки (точнее, метанауки) о здоровье человека препятствует противопоставление двух понятий: здоровья и болезни. Одна из сложностей заключается в двусмысленности понятия «здоровье». В широком смысле оно представляет собой общее понятие, включающее в себя все возможные частные варианты жизнедеятельности целого организма (вплоть до наличия болезней), предусматривающее возможность его интегративной количе-

ственной оценки. Здоровье в узком смысле конкретизируемое терминами «практическое здоровье», «абсолютное здоровье» – это всего лишь конвенциональное понятие, условность ...».

- Г.Л. Апанасенко: здоровье является более общей категорией в сравнении с болезнью, а предболезнь и болезнь – частные случаи здоровья, когда уровень его снижается или имеются его дефекты.

- А.А. Остроумова: здоровье – состояние равновесия между требованиями среды и силами организма. (Однако, как в этом случае понимаются «требования» и «силы» – вопрос остается открытым).

- Малая медицинская энциклопедия: здоровье – естественное состояние организма, являющееся выражением его совершенной саморегуляции, гармонического взаимодействия всех органов и систем и динамического уравнивания с окружающей средой.

- Патологическая физиология. Норма или здоровье – это существование, допускающее наиболее полноценное участие в различных видах общественной и трудовой деятельности.

- А.Г. Щедрина: Здоровье – это целостное многомерное динамическое состояние (включающее позитивные и негативные стороны), развивающееся в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экономической среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять свои биологические и социальные функции.

И все-таки приведенные выше представления и определения (при всем разнообразии используемых в них подходов и позиций) характеризуют здоровье человека, именно человека, и не

характеризуют (в смысле благополучия и здоровья) другие социальные и экологические системы, к которым на практике и даже в директивных документах стало применяться понятие здоровья. Таким образом, проблема «здоровья» ставится гораздо шире, чем простое расширение этой парадигмы до уровня болезней и третьего состояния человека; потому что она распространяется не только на различные сообщества людей, но даже на неодушевленные системы: экономику, образование и т.д.

Еще в 60-е годы XX столетия И.И. Брехман по необходимости стал изучать у переселенцев, «покорителей Сибири», достаточно распространенную особую форму специфического психофизиологического состояния, которое он назвал *«ни здоровье и ни болезнь»*, или *«третье состояние»*.

Это состояние, как показали уже первые исследования, имеет потенциал таких характерных особенностей и закономерностей, которые не позволяют отнести это состояние к объектам изучения ни одной из традиционных наук. Образовавшийся вакуум и предстояло заполнить валеологии. Исходя из этого, И.И. Брехман дал понятие здоровья, ориентированное на важнейшее и характернейшее свойство того состояния человека, которое описывается формулой «ни здоровье и ни болезнь» и проявляется в неустойчивости психо-физиологического состояния.

Определение И.И. Брехмана: *здоровье человека – его способность сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественного и качественного потока сенсорной, вербальной и структурной информации*. Это понятие здоровья человека «перекликается» с работами В.П. Казначеева и М.Я. Субботина, которые были опубликованы еще в 70-е годы. Однако при этом необходимо помнить, что, соотнося

здоровье с человеком, как биосоциальной системой, общесистемное понятие «устойчивость», целесообразно раскрыть специфическую природу этой «устойчивости человека», ибо для каждого конкретного типа систем понятие устойчивости наполняется адекватно-конкретным смыслом, без учета которого не могут быть построены адекватные модели реальных систем.

Важнейший позитивный новационный аспект определения И.И. Брехмана видится в соотнесении устойчивости с возрастом человека, ибо за этим стоят специфические возрастные адаптивные возможности и особенности человека, а следовательно, и развитие его.

Вопрос о самой природе устойчивости, отображающей принципиальные возрастные особенности человека, во многом и все еще, остается открытым. Это проявляется, в частности, в том, что современная валеология использует в равной степени понятия «устойчивость организма» и «устойчивость человека», которые, однако, отличаются настолько же, насколько организм, как биологическая система, отличается от человека, как социальной, точнее, биосоциальной системы.

Это интересно

Согласно «новой концепции» онтологическая сущность здоровья характеризуется на основе адаптивных возможностей организма. Именно в связи с этим В.П. Петленко приводит такое определение: «здоровье – это состояние равновесия (баланс) между адаптивными возможностями (потенциал здоровья) организма и условиями среды, постоянно меняющиеся». В приведенном определении здоровье описывается на языке адаптации,

адаптивных возможностей организма – именно организма человека. А это означает, что в определении имеется в виду адаптация, обращенная прежде всего к биологической сущности индивида, то есть биологическая адаптация; хотя человек есть существо биоэкоосоциальное, динамическая самоорганизующаяся генетическая система.

В связи с этим здоровьем динамической самоорганизующейся системы называется динамическое равновесие эндогомеостаза (то есть внутреннего гомеостаза) и экзогомеостаза (то есть внешнего гомеостаза) этой системы (по З. И. Тюмасевой).

А поскольку гомеостазом динамической системы называется динамическое равновесие ее, и ее надсистемами (то есть среды), а системный подход предполагает сущностную взаимосвязь конкретной системы с ее надсистемой (внешней средой) и полным набором ее подсистем (внутренней средой), то **здоровье динамической системы** представляется как гомеостаз между эндогомеостазом и экзогомеостазом, то есть здоровье этой системы является гомеостазом второго порядка. Это и есть **интегрированное определение здоровья**, которое позволяет наполнять глубоким конкретным смыслом производные понятия такие, как «здоровье образования», «здоровье образовательной среды», «здоровый образ жизни», «здоровье экономики», «здоровье экосистемы», «оздоровление», «здоровьесберегающее образование», «здоровьеразвивающее образование» и др.

Подходы к изучению здоровья человека

В науке существуют разные подходы к изучению здоровья человека, например, Б.П. Яковлев отмечает три подхода: *антропологический, холистический, образовательно-мировоззренческий,*

З.И. Тюмасева выделяет еще один подход – *образовательно-экологический*.

Антропологический подход нацеливает ученых, прежде всего, на познание самого человека, а затем на изучение окружающего мира, следуя высказыванию античного философа Сократа (470–399 гг. до н.э.), который в свое время говорил, чтобы познать окружающий мир, сначала познай себя.

Холистический подход к изучению здоровья диаметрально противоположен антропологическому. Он нацеливает специалистов идти от «целого» к «частному». Вначале необходимо познать весь мир, а потом человека.

Образовательно-мировозренческий подход в изучении здоровья в последнее время все больше утверждается, так как возрастает уверенность в том, что нельзя рассматривать здоровье человека в отрыве от семьи, общества, государства, планеты. А для этого надо начинать с повышения грамотности населения, ответственности личности за самого себя, свое здоровье. Если у человека сформирована потребность в здоровье, здоровом образе жизни, то он приходит к глубокому переосмыслению себя, к самопознанию и самосовершенствованию.

Образовательно-экологический подход позволяет рассматривать человека не только как организм и личность, но еще и как экологическую систему, так как всякий живой организм является, по существу, симбиозом, многих видов живых существ. Поскольку устойчивое развитие экосистемы, как показатель ее благополучия, характеризуется тремя комплексными факторами: динамическим равновесием ее внутренней среды (эндогомеостазом), динамическим равновесием ее внешней среды (экзогомеостазом) и динамическим равновесием эндосреды и экзосреды, *то*

под здоровьем экологической (или экосоциальной) системы
3. И. Тюмасева понимает гомеостаз второго порядка, то есть динамическое равновесие эндогемеостаза и экзогемеостаза этой системы.

Это определение тем более важно, что оно, во-первых, вскрывает средовую, экологическую сущность здоровья, актуализируя разработку эколого-валеологического аттрактора. Во-вторых, унифицирует подходы к оздоровлению человека и той среды, в которой он живет. В-третьих, обуславливает оздоровление экосистемы, то есть прибавление ей здоровья не только традиционным воздействием на эндосреду, но целесообразными воздействиями на экзосреду и на взаимоотношения эндосреды и экзосреды.

Реальная конституция человека складывается из набора составляющих:

1. *Рефлективная составляющая* (биопамять организма) – генетическая память (наследственность), эпигенетическая память (эмбриональный путь развития), иммунная память (о перенесенных заболеваниях), нейронная память (память, фиксируемая нейронами).

2. *Генотипическая составляющая* – это «наследственный паспорт» (геномная характеристика, хромосомная система человека), определяющие регенерационные способности нашей морфологии (заживление ран).

3. *Фенотипическая составляющая* – традиционное представление о конституции человека на основе наследственной структуры его костно-мышечного и жирового габитуса.

4. *Иммунная составляющая* – система глобулиновой защиты, в основе которой лежит механизм антиген-антительных

связей, определяющих характер и интенсивность иммунологических реакций.

5. *Нейронная составляющая* – состояние неврологической реактивности определяет базисные основы обучения, приобретения знаний; это базисная основа эмоций и волевых процессов, определяющих наше здоровье и нашу неврологическую симптоматику.

6. *Психологическая составляющая* – определяет психологический тип личности, ее характер и темперамент; проблемы психосоматики и психотерапии зависят от знания и умения влиять на психотип личности.

7. *Лимфогематологическая составляющая* – это особенности лимфотока и группа крови, носящие геномный, конституциональный характер и определяющие интенсивность метаболизма и энергетику человека.

8. *Гормонально-половая составляющая* – характеризует существенный момент во всех поведенческих реакциях человека. Половое поведение определяется взаимодействием определенных мозговых структур с половыми гормонами (андрогенами и эстрогенами).

9. *Дерматологическая составляющая* – дерматологический рисунок пальцев рук (ладони), по которому можно судить о генетических возможностях человека; хирологическая картина жизни, прочитанная в рисунке руки – это «внутреннее», выведенное во «внешнее», в которое «всматривается» современная биология, генетика и медицина.

10. *Энерго-акупунктурная составляющая* – характеризует специфику системы энергоканальных связей в организме, систему дыхания, питания, движения.

Именно такое системное представление о конституции человека дает интегральную характеристику, лежащую в основе жизнедеятельности человека. Здоровый образ жизни – это жизнь по законам своей конституции.

Когда-то Иван Петрович Павлов сказал: *«Чтобы жить здоровой жизнью, надо жить по законам своей биологической конституции».*

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2

ТЕМА: ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА И ЕГО БЕЗОПАСНОСТЬ

I. Задачи занятия

1. Ознакомиться с факторами, определяющими здоровье: наследственность, медицина и образ жизни.
2. Изучить основные понятия по теме занятия.
3. Ознакомиться с основными концепциями безопасного поведения личности и общества.
4. Изучить факторы, влияющие на формирование безопасности личности.

II. Теоретическая часть

Проанализировать вопросы, подготовить сообщения:

1. Понятия «образ жизни», «здоровый образ жизни», «безопасный образ жизни», «личная безопасность», «безопасность населения».
2. Основные компоненты здорового образа жизни.
3. Мотивация здорового образа жизни.
4. Краткая характеристика факторов, влияющих на формирование безопасности.

Информационное сопровождение: презентации и информационные буклеты.



**Выводы по решению основных
задач практического занятия**

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3
ТЕМА: КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ, ЗДОРОВЬЕ
И БЕЗОПАСНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

I. Задачи занятия

1. Ознакомиться с теориями и законами правильного питания.
2. Изучить принципы питания и энергетику питания.
3. Познакомиться с разгрузочными и специальными диетами.
4. Изучить здоровое питание в аспекте биоразнообразия.

II. Теоретическая часть

Проанализировать вопросы:

1. Рациональное питание.
2. Причины нерационального питания.
3. Ошибки вегетарианцев: здоровье и безопасность.
4. Сыроедение.
5. Лекарства на тарелке.
6. Культура и этикет питания.
7. Лечебные диеты.

III. Задания, предназначенные к выполнению

Задание 1. Изучите теории и гипотезы питания и заполните таблицу 6

Таблица 6 – Теории и гипотезы питания

№ п/п	Автор	Название теории, гипотезы	Основные положения
1
2
n

Задание 2. Изучите целебные свойства некоторых фруктов, ягод и овощей и заполните таблицу 7.

Таблица 7 – Лекарства на тарелке

№ п/п	Название фруктов, ягод, овощей	В чём польза?	Заболевания, при которых используются фрукты, ягоды, овощи
1	Абрикосы (ягоды дол- голетия)	Высокое содержа- ние калия	При сердечно-сосудистых забо- леваниях: гипертонии, стенокар- дии, после инфаркта миокарда
2
n

Задание 3. Изучите целебные свойства овощей и заполните таблицу 8.

Таблица 8 – Овощи и здоровье человека

№ п/п	Название овоща	В чем польза?	Лечебные свой- ства и где исполь- зуется
1
2
n



**Выводы по решению основных
задач практического занятия**

Исходная информация

*Мы живем не для того, чтобы есть,
а едим для того, чтобы жить.*

Сократ

Богатство государства – это здоровая нация.

Пища является основным источником получения энергии и ценных питательных веществ для человека. В ежедневном рационе питания человека соотношение белков, жиров и углеводов должно примерно равняться 1:1:4.

Пищевые белки являются основным строительным материалом для клетки. Гормоны, антитела – тоже белки. Если в пище не хватает белков, снижается иммунитет, нарушаются гормональный баланс и восстановление тканей организма.

Белки содержатся в мясе, рыбе, сыре, яйцах, твороге, сое и других продуктах.

Жиры (животные и растительные) обеспечивают организм энергией, витаминами, минералами. Из жиров состоят оболочки нервных волокон человека, они входят в структуру клеточной стенки, а также необходимы для деления клеток и синтеза важных гормонов. Недостаток жиров приводит к дефициту витаминов, которые в нем содержатся, нарушению работы нервной и гормональной систем.

Внимание!

Животные жиры (мясо, рыба, молочные продукты и др.) должны составлять всего четверть, а остальная часть – *растительные масла*. Животные и растительные жиры одинаково калорийны.

Избыток жиров не только откладывается организмом про запас и образует лишний вес, но и нарушает работу печени и поджелудочной железы, а также увеличивает риск развития онкологических заболеваний и заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Углеводы являются не только источником энергии, но и основным поставщиком пищевых волокон, необходимых для процессов переваривания и усвоения пищи. Углеводы легко перевариваются и быстро поступают в кровь. При нехватке углеводов организм начинает «черпать» энергию из белков, которые содержатся в мышцах, тем самым лишая организм строительного материала для жизненно важных гормонов и антител.

Лучше всего употреблять сложные углеводы, которые будут усваиваться постепенно (овощи, продукты из цельного зерна, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы и крупы). Они перевариваются медленнее и снижают тягу к сладостям.

Это надо знать

- Необходимо включать в рацион крупы из нешлифованного зерна, хлеб с отрубями, хлебцы из муки грубого помола. Все они содержат много клетчатки и поэтому помогают снизить чувство голода и защищают организм от сердечно-сосудистых заболеваний. В цельнозерновых продуктах меньше калорий, но есть

витамины группы В, Е, кальций, калий, магний, цинк, медь и другие полезные вещества.

- Количество еды разделите на 5–6 приемов в день. Плотно позавтракайте, нормально пообедайте и скромно поужинайте, а в промежутках между ними – перекусите фруктами, а перед сном примите кисломолочный напиток.

- Необходимо употреблять 600 грамм фруктов и овощей в день. Овощи и фрукты лучше есть слегка обработанными термически, так как в них сохраняется больше витаминов и полезных веществ.

- Необходимо употреблять рыбу минимум раз в неделю. В жирной рыбе (скумбрия, сельдь, семга и др.) – много незаменимых жирных кислот Омега-3, которые борются с заболеваниями сердца и сосудов.

- Соль является основным источником *натрия* – ценного и необходимого организму вещества. Кроме того, соль, обогащенная *йодом*, надежно восполняет недостаток этого полезного микроэлемента (30% жителей Земли – 2 млрд. человек – испытывают дефицит йода). Однако, избыток соли, задерживая воду в организме, повышает кровяное давление, что способствует развитию *гипертонии* и других сердечно-сосудистых заболеваний. Поэтому, необходимо употреблять пищевую соль с пониженным содержанием натрия, калия, магния и йода. Такую соль можно использовать не только для досаливания, но и для приготовления пищи, кроме консервирования.

Лекарства на тарелке

Овощи и здоровье человека

Картофель содержит много витамина РР (поможет справиться с бессонницей), витаминов группы В, которые помогают справиться со стрессами, калий (способен улучшить работу сердца).

Баклажаны. На Востоке баклажан называют «королём овощей». В Россию баклажан попал в конце XVII века и сразу же завоевал популярность. Из этих овощей изготавливают икру, их обжаривают ломтиками, тушат, маринуют. В них содержится аскорбиновая кислота, каротин, витамины группы В, но в небольшом количестве. Однако, достоинство их в том, что они способны выводить из организма излишки вредного холестерина. Поэтому, диетологи советуют включать этот овощ людям, склонным к сердечно-сосудистым заболеваниям.

Сок баклажанов обладает высокими бактерицидными свойствами и помогает организму справиться с различными инфекциями. Они богаты минеральными веществами, прежде всего калием, который нормализует сердечную деятельность, водно-солевой обмен, способствует кислотно-щелочному равновесию в организме. Кроме того, баклажаны содержат железо, медь, благотворно влияют на состав крови и улучшают цвет лица.

Редька богата витамином С и витаминами группы В. Она выводит из организма излишки вредного холестерина, укрепляет стенки сосудов, способствует профилактике дисбактериоза и улучшает пищеварение.

Чеснок содержит вещество *аллиин*, которое придает ему остроту и специфический запах. Сам аллиин не приносит организму особой пользы. Но как только начинают резать чеснок, давить или жевать, аллиин превращается в *аллицин* – природный антибиотик (органическое соединение, сульфоксид), который способен справиться с воспалениями, подавить размножение болезнетворных бактерий, повысить иммунитет и защитить от вирусов и инфекций.

Сладкий перец. Родина перца Америка. Перец содержит витамин С, которого больше всего возле плодоножки, уступая лишь шиповнику и черной смородине. В нём много *витамина Р*, который помогает усвоению аскорбинки и делает перец незаменимым помощником нашего сердца и сосудов. Витамин Р делает стенки сосудов более эластичными. Есть в перце и *витамины группы В* (улучшают настроение, сон и состояние кожи и волос), *калий* (для сердца), *железо* (улучшает состав крови), *кремний* (для волос и крепких ногтей), *йод* (нормализует обмен веществ и отвечает за интеллект), *цинк* (улучшает кожу и волосы), *фосфор* (укрепляет память), *магний* (нормализует работу нервной системы). В сладком перце присутствует *алкалоид капсацин*, который улучшает аппетит и препятствует образованию тромбов в венах. Сок перца рекомендуют при гипертонии, анемии и сниженном иммунитете. В Южной Корее проходит фестиваль стручкового перца. Во время праздника кулинары соревнуются в приготовлении различных блюд из этого овоща, а зрители выбирают «Мисс Перец».

Свекла – рекордсмен среди овощей по содержанию цинка, в ней много йода, железа, витаминов группы В, есть витамин С, А и незаменимые аминокислоты.

От чего лечит свекла?

- При гипертонии принимают смесь свекольного сока с мёдом в пропорции 1:1 по 1/3 стакана 3 раза в день.
- Сок вареной свеклы полезно закапывать в нос при насморке.
- На ожоги, прыщи и воспаление кожи хорошо действует вода, в которой варились свекла.

Капуста содержит витамин С, который сохраняется в ней почти всю зиму, так как *аскорбиновая кислота* и *аскорбинген*, который обладает всеми свойствами аскорбинки, не разрушаются при хранении и квашении. Американский ученый Чини обнаружил в листьях капусты редкий витамин И, помогающий справиться с язвенной болезнью и гастритами.

Ученые установили, что у тех, кто ест капусту каждый день, снижается риск инсульта и инфаркта.

Наибольшим профилактическим эффектом обладает *белокочанная капуста*, затем *брокколи* и *цветная капуста*. Белокочанную капусту применяют при бессоннице, головных болях, кашле.

Помидор. Первыми с красивыми красными плодами познакомились индейцы, жившие на территории современной Мексики. В Россию помидоры попали из Италии и долгое время считались несъедобными. Крестьяне называли томаты «бешенными ягодами» и были уверены, что они «малопитательны и вредны».

Томаты, благодаря витамину С, укрепляют иммунитет и предотвращают преждевременное старение. В них содержатся витамины группы В, калий, магний, железо, цинк, но главное их богатство – это *ликопен*. Это вещество защищает клетки

организма и способствует предотвращению онкологических заболеваний. Томаты (свежие плоды, сок) используют при язвенной болезни желудка, болезни печени, как растворяющее средство.

Фрукты, ягоды и здоровье человека

Черника (сушеная, свежая) снижает напряжение и усталость глаз, улучшает зрение.

Черника – низкий полукустарничек с четырехгранными ветвями. Листья очередные, короткочерешковые, яйцевидные или эллиптические, мелкозубчатые, на зиму опадающие. Цветки пазушные, одиночные. Венчик кувшинчато-шаровидный, розоватый, на верху с 5 зубчиками. Плод – шаровидная с сизоватым налетом черная многосеменная ягода, на верхушке приплюснутая, с небольшой кольцевой оторочкой от остающейся чашечки. Цветет в мае–июне, плодоносит в конце июля–августе.

Черника обыкновенная – старинное лекарственное растение. Она издавна служила домашним средством лечения желудочно-кишечных расстройств, особенно у детей. Содержащиеся в чернике органические кислоты (лимонная, яблочная и другие) способствуют улучшению кишечной флоры. Пектиновые вещества адсорбируют токсины. Дубильные вещества уплотняют белки поверхностного слоя слизистой оболочки кишечника и защищают тем самым заложенные в ней нервные окончания от раздражения. В результате снимается воспаление, замедляется перистальтика кишечника и нормализуется деятельность органов желудочно-кишечного тракта.

Яблоки содержат *пектин* – вещество, нормализующее пищеварение и снижающее уровень вредного холестерина. В яблочной

кожуре содержатся витамины и микроэлементы (витамины группы В, С, Р, калий, магний, железо и др.). В яблочной мякоти много *фитонцидов*. Яблочный отвар смягчает кашель. Яблоки являются бесценным диетическим продуктом питания.

Абрикосы (ягоды долголетия) богаты калием, полезны при гипертонии, стенокардии, после инфаркта миокарда.

Шиповник коричневый. В нем витамина С больше, чем в лимоне, апельсине и черной смородине.

Невысокий кустарник с блестящими, красно-коричневыми ветвями. Цветоносные побеги усажены редкими, загнутыми книзу шипами, при основании сплюснутыми и расширенными до 1–2 мм, расположенными попарно у основания листовых черешков. Листоносные нецветущие побеги, кроме того, покрыты тонкими, прямыми шипиками неравной длины. Цветоножки и цветоножке голые. Плоды шаровидные, красные, гладкие. Цветет в июне–июле, плоды созревают в сентябре. Ценнейшее лекарственное растение при излечивании различных заболеваний, в том числе ревматизма. Для этого готовят отвары и настои из плодов растений и регулярно их принимают в процессе обострения заболевания.

Плоды шиповника используют при лечении бронхиальной астмы, пневмонии, желчегонные свойства шиповника используют при холециститах, гепатитах. Масло шиповника используют как ранозаживляющее средство.

Земляника лесника. О лекарственных свойствах земляники знали ещё в древности. Особую ценность представляют плоды, которые возбуждают аппетит, улучшают пищеварение, обменные процессы организма. Свежие плоды и их водный настой, а также настой листьев принимают при общем упадке сил, малокровии, геморрое.

Плоды земляники способны понижать кровяное давление, дают хороший эффект при лечении склероза. Корневища и корни земляники используются как вяжущее, кровоостанавливающее, противовоспалительное средство. Листья земляники также обладают антисептическим, обезболивающим и ранозаживляющим свойствами.

Облепиха крушиновидная. Ценный лекарственный многолетний кустарник, о целебных свойствах которого было известно ещё в глубокой древности. Широкое применение облепиха нашла в народной медицине при лечении всевозможных воспалительных процессов в организме. Плоды облепихи – лучшие натуральные витаминосители, которые стимулируют обмен веществ. В коре облепихи найдено вещество *серотин*, которое обладает противоопухолевыми свойствами. Ценность плодов облепихи заключается ещё и в том, что они хорошо сохраняются в замороженном виде и при этом не теряют вкусовых и лечебных качеств.

Смородина чёрная относится к ценнейшим лекарственным растениям. Ягоды, листья и почки растения обладают лечебными свойствами. Водный настой листьев и отвар листьев и почек принимают при ревматизме и подагре, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, гипохромной анемии, пороках сердца, нарушениях ритма сердечной деятельности, атеросклерозе, простудах, инфекционных заболеваниях, пародонтозе.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4
ТЕМА: СОЦИАЛЬНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ
И ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ
НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

I. Задачи занятия

1. Изучить основные понятия.
2. Ознакомиться с экологическими факторами, влияющими на здоровье человека.
3. Изучить влияние воды на здоровье человека.
4. Познакомиться с воздействием электромагнитных полей на здоровье человека.
5. Изучить влияние компьютеров и мобильных телефонов на здоровье человека.

II. Теоретическая часть

Проанализировать вопросы:

1. Экологические факторы, влияющими на здоровье человека.
2. Вода и здоровье человека: талая, магнитная и питьевая.
3. Влияние электромагнитных излучений на системы организма.
4. Компьютеры, мобильные телефоны и их влияние на здоровье человека.
5. Влияние пищевых добавок на организм.

III. Задания, предназначенные к выполнению

Задание 1. Ознакомиться с основными механизмами влияния водных процедур на организм человека и заполнить таблицу 9
Таблица 9 – Влияние водных процедур на организм человека

№ п/п	Основные механизмы	Влияние водных процедур на организм человека
1	Доразвивающий	...
2	Растворяющий и удаляющий	...
3	Нормализующий кровообращение	...
4	Согревающий и увлажняющий	...
5	Энергетический и стимулирующий	...
6	Лечебный	...

Контрольные вопросы

1. Какими оздоравливающими возможностями обладает магнитная вода?
2. Почему талую воду называют «живой водой», как её можно приготовить?

Задание 2. Изучить влияние компьютеров и мобильных телефонов на здоровье человека. Заполните таблицу 10.

Таблица 10 – Влияние компьютеров и мобильных телефонов на здоровье человека

№ п/п	Название приборов	Воздействие на организм человека
1	Компьютеры	...
2	Мобильные телефоны	...

Контрольные вопросы

1. Какое влияние оказывает электромагнитное излучение на системы организма?
2. Люди с какими заболеваниями особенно подвержены магнитным бурям?
3. Что такое магнитотерапия?



Выводы по решению основных задач практического занятия

Исходная информация

Лечебные свойства магнитной воды

О свойствах магнитной воды в нашей стране узнали, когда была переведена книга Дюрвилля об этом феномене. За последние годы в России было проведено несколько научно-практических конференций и симпозиумов по магнитотерапии и уникальных свойствах омагниченной воды. Омагниченная вода становится биологически активной и поэтому оказывает терапевтическое действие на организм человека. Эксперименты показали,

что употребление внутрь омагниченной воды повышает проницаемость биологических мембран тканевых клеток, снижает в крови количество холестерина, очищает печень, регулирует артериальное давление, повышает обмен веществ, способствует выделению из почек песка и мелких камней. Поэтому ряд ученых рекомендует ее пить не только в лечебных целях, но и для профилактики атеросклероза.

Это интересно

- Благодаря курсу ванн из омагниченной воды (10 сеансов по 10 минут каждый) Е.В. Утехину удалось снизить артериальное давление (до 30 мин), снимать головные боли, боли в области сердца, нарушение сна, утомляемость.

- Кандидат медицинских наук Р.И. Михайлова в Центральном научно-исследовательском институте стоматологии установила, что орошение (полоскание) зубов омагниченной водой способствует удалению с них камня, устранению парадонтоза, лечению флегмон, очищению эмали зубов от мягкого налета, прекращению кровотечения десен.

- В.В. Лисин и Е.Н. Иванов (г. Саратов) отметили улучшение состояния больных атеросклерозом при использовании омагниченной воды.

- Профессор Э.М. Шимкус (г. Симферополь) получил в клинике положительные результаты при лечении мочекаменной болезни.

- С.И. Довжанский (г. Саратов) достиг значительных успехов при использовании омагниченной воды при лечении различных заболеваниях кожи.

Восхищают не только целебные качества омагниченной воды, но и доступность ее получения. Стоит обычной воде в оптимальном режиме пересечь силовые линии магнитов, как она на сутки становится «живой водой».

Оптимальный режим – это достаточно сильная струя воды из-под крана, пропущенная через магнитную воронку. *«Вода, прошедшая обработку магнитным полем, напряжение которого не превышает 2000 эрстед отвечает санитарным нормам»* – говорит доктор-исследователь Е.В. Утехин. В некоторых городах: Сочи, Саратове и других – омагниченную горячую воду подают централизованным порядком через водопроводную сеть.

Целебные свойства талой воды

Издавна замечено, что лучшие луга – альпийские, которые орошаются талой водой ледников. Коровы, вспоенные талой водой, дают рекордные удои. Домашние и дикие животные с удовольствием пьют воду, вытекающую из-под тающего снега и т.д. Лабораторные исследования показали, что талая вода отличается от обыкновенной своей структурой, сходной с молекулярной структурой льда. Подобной структурой обладает вода, связанная с клеточной цитоплазмой нашего организма. Возможно, что талая вода не только повышает физические ресурсы организма, но и препятствует уменьшению содержания воды в клетках организма, что непосредственно связано с процессом старения. Не в этом ли секрет долгожительства горцев, постоянно пьющих воду, стекающую с тающих ледников и горных снегов?

Помоги себе сам

Талую воду можно получить, заморозив обычную воду в морозильнике холодильника, следует учесть, что оттаивать воду лучше в плотно закрытом сосуде, нагревать ее надо до температуры не выше комнатной. И кроме того (согласно данными О.А. Ласткова), память свежетапой воды со временем слабеет. За 12 часов ее биологическая активность снижается примерно наполовину. Примерно с такой же скоростью слабеет память и магнетической воды.

Это надо знать

Основные механизмы влияния водных процедур на организм человека (по Г. П. Малахову):

1. *Доразвивающий.* Это один из основных механизмов влияния воды на человеческий организм с многогранным влиянием, который приближает нас к внутриутробной стадии развития со всеми ее преимуществами. При контакте с водой задействованы многие важные развивающие механизмы:

- постоянно смоченная кожа принимает на себя свободные электроны, которых в воде гораздо больше, чем в воздухе;
- плавание и ныряние в воде с задержкой дыхания приводит к накоплению и удержанию большого количества углекислоты в организме. В итоге два этих механизма мощно стимулируют процессы биосинтеза;
- уменьшение в воде веса тела, позволяют ребенку активной двигаться, что положительно сказывается на его развитии, облегчает кровообращение, приносящее питательные вещества к различным участкам тела;

- как установили ученые, каждый малыш примерно до полугода способен свободно держаться в воде без посторонней помощи. И если тренировать эту генетическую способность, то она не угаснет и ребенок начинает раньше плавать, чем ходить, а это очень важно для его развития.

2. *Растворяющий и удаляющий.* Водные процедуры позволяют растворять и удалять из организма разнообразные вредные отложения. Если в тепло-горячую воду добавить вещества, которые увеличивают проницаемость тела, то эффект вывода из организма вредных веществ увеличивается.

3. *Нормализующий кровообращение.* Применение холодных и теплых водных процедур (контрастный душ) позволяет активизировать внутреннее и внешнее кровообращение, что приводит к его нормализации.

4. *Согревающий и увлажняющий.* Водные процедуры способствуют прогреванию организма и насыщению его водой.

5. *Энергетический и стимулирующий.* Благодаря воздействию на кожу – «вывернутую наружу» нервную систему – мы добиваемся мощной стимуляции нервной и биоэнергетической систем человека.

6. *Лечебный.* Ввиду того, что во время приема водных процедур, происходит всасывание воды и растворенных в ней веществ. Это вызывает особые реакции в организме в зависимости от свойств всасывающих веществ. Примером могут служить приемы ванн с различными эфирными маслами.

Знаете ли вы?

22 марта – Всемирный день воды

Согласно прогнозу российских ученых, к 2025–2030 годам объём пресной воды, который потребляет человечество, сравняется с её ресурсами. Человечество впервые серьезно столкнется с водным кризисом.

Согласно данным ООН, уже около 700 млн человек в 43 странах уже сейчас постоянно находятся в условиях «водного стресса» и дефицита. Примерно одна шестая населения Земли не имеет доступа к чистой питьевой воде. Вода в ближайшее время может стать стратегическим ресурсом. Основными запасами пресной воды на планете обладают Россия и Бразилия. Россия имеет шансы перейти из нефтяного в «водный» период и получить новую сферу влияния в мире.

Экономический потенциал гидроресурсов страны оценивается в 800 млрд долларов в год.

Помоги себе сам

– Как только встали с постели утром необходимо выпить 2 стакана воды, чтобы возместить потери жидкости за ночь через лёгкие, почки, потовые железы и другие органы.

– Теплая вода быстрее всасывается в кровь. Это обеспечивает адекватную секрецию пищеварительных соков во время завтрака, стимулирует работу кишечника, а также помогает мозгу восстановить запас воды и быть готовым к нормальной деятельности.

– Во время еды не следует пить жидкость. Вода и другие напитки, выпиваемые за едой, разбавляют пищеварительные соки, замедляют и нарушают пищеварение.

– Старайтесь пить воду за 20 мин до еды, чтобы избежать чрезмерного количества воды в желудке во время приема пищи.

Пищевые добавки

Пищевые добавки — это вещества, которые добавляются в пищу для улучшения ее качества, повышения срока хранения, улучшения вкуса, цвета, аромата или питательной ценности. Они могут быть естественными (например, экстракты растений) или синтетическими (химически синтезированные вещества).

Пищевые добавки классифицируются на несколько групп:

1. *Консерванты* — предотвращают порчу продуктов (например, бензоат натрия).

2. *Красители* — придают продуктам цвет (например, кармин).

3. *Ароматизаторы* — усиливают или изменяют вкус и аромат (например, ванилин).

4. *Эмульгаторы* — обеспечивают стабильность смеси из нескольких ингредиентов (например, лецитин).

5. *Антиоксиданты* — предотвращают окисление (например, витамин С).

Влияние пищевых добавок на организм человека

Влияние пищевых добавок на здоровье может быть как положительным, так и отрицательным.

Положительные эффекты:

- Улучшение хранения и сроков годности продуктов.
- Поддержка пищевой безопасности (например, предотвращение роста патогенных микроорганизмов).
- Улучшение органолептических свойств пищи (вкус, запах, внешний вид).

Отрицательные эффекты:

- Некоторые добавки могут вызывать аллергические реакции или непереносимость.
- Чрезмерное потребление определенных добавок может привести к проблемам с здоровьем (например, синтетические подсластители или красители).
- Некоторые исследования связывают определенные добавки с негативными эффектами, такими как повышенный риск развития заболеваний.

Важно понимать, что многие пищевые добавки одобрены для использования регуляторными органами (например, FDA в США или EFSA в Европе) и считаются безопасными в установленных дозировках. Однако рекомендуется следить за здоровьем и ограничивать потребление обработанных продуктов с высоким содержанием добавок.

Компьютеры и мобильные телефоны

Влияние компьютеров и мобильных телефонов на организм человека является многогранной темой, охватывающей как физическое, так и психологическое здоровье. Вот некоторые ключевые аспекты:

Физическая составляющая здоровья:

- *зрение:* длительное использование компьютеров и мобильных устройств может привести к проблемам со зрением, включая цифровое напряжение глаз, которое вызывает сухость, утомление и дискомфорт;
- *положение тела:* долгое сидение за компьютером, часто в неэргономичных позах, может вызвать проблемы с осанкой, болями в спине и шее, а также туннельный синдром у пользователей мобильных телефонов;

- *сон*: использование мобильных устройств перед сном может ухудшить качество сна из-за действия синего света, который подавляет выработку мелатонина.

Психическая составляющая здоровья:

- *стресс и тревожность*: постоянная доступность информации и ожидание быстрого ответа могут увеличивать уровень стресса и тревожности. Социальные сети могут способствовать сравнению с другими и негативному восприятию себя;

- *зависимость*: избыточное использование компьютерных технологий может привести к зависимостям, таким как игромания или зависимость от социальных сетей, что негативно сказывается на личной жизни и взаимоотношениях.

Социальная составляющая здоровья:

- *коммуникация*: хотя технологии могут способствовать взаимодействию, они также могут уменьшать качество общения. Люди могут предпочитать виртуальные взаимодействия реальным;

- *изоляция*: чрезмерное времяпровождение в интернете может привести к социальной изоляции и снижению живого общения.

Влияние на детей и подростков:

- *развитие*: для детей и подростков чрезмерное использование технологий может повлиять на развитие социальных навыков и концентрации внимания;

- *образование*: с одной стороны, технологии могут быть полезны для обучения, но с другой стороны, они могут отвлекать и уменьшать продуктивность.

Основной риск для здоровья связан с электромагнитным и тепловым излучением на височную область головного мозга.

Большая проводимость мозгового вещества ребенка до 16 лет усугубляет воздействие негативных факторов.

Предрасположенность к развитию эпилепсии, ослабление иммунной защиты, возникновение онкологических заболеваний

У детей – пользователей мобильных телефонов (5–15 лет) регистрируется:

- стойкое изменение показателя работоспособности в худшую сторону;
- увеличение показателя утомления;
- снижение показателей продуктивности и точности при выполнении тестовых заданий

Хотя компьютеры и мобильные телефоны предоставляют множество преимуществ, важно осознавать их потенциальное влияние на здоровье. Рекомендуется соблюдать баланс, делать регулярные перерывы, поддерживать правильную осанку, а также ограничивать время, проведенное за экранами, особенно перед сном.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 5

ТЕМА: ВОЗДЕЙСТВИЕ ПРИРОДНЫХ ФАКТОРОВ НА ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

I. Задачи занятия

1. Изучить особенности фитооздоровления: исторический аспект.
2. Ознакомиться с классификацией растений по механизму их действия на организм человека.
3. Изучить аромаоздоровление: эфирные масла, воздействующие на организм человека.
4. Ознакомиться с ядовитыми растениями, фунготерапией.
5. Изучить особенности анималотерапии: исторический аспект и методы использования.

II. Теоретическая часть

Проанализировать вопросы:

1. Природные факторы среды на службе здоровья человека.
2. Фитооздоровление: анализ использования лекарственных растений на практике.
3. Аромаоздоровление как метод воздействия на психоэмоциональное состояние человека.
4. Ядовитые растениями: их роль в природе и жизни человека.
5. Фунготерапия: ядовитые и съедобные грибы.
6. Роль плесени в жизни человека.
7. Анималотерапия: исторический аспект.

III. Задания, предназначенные к выполнению

Задание 1. Ознакомьтесь с лекарственными растениями и методами их применения.

Используя гербарий лекарственных растений, раздаточный дидактический материал и учебное пособие «Целительные силы природы и здоровье человека» (авторы: З. И. Тюмасева, Д. П. Гольнева), изучите правила фитотерапии, выберите приемлемые для вас рецепты фитооздоровления и запишите их в тетрадь.

Таблица 11 – Фитооздоровление

№ п/п	Название лекарственного растения	В каких случаях используется	Рецепт применения
1
2
3
n

Контрольные вопросы

1. Что относят к отварам, настоям, растительным сокам и порошкам?

2. Какие существуют правила сбора лекарственных растений?

Задание 2. Используя учебно-методическое пособие «Основы валеологии» (авторы: З. И. Тюмасева, И. Л. Орехова) изучите группы растений, которые используются для восстановления и повышения работоспособности (по В. А. Иванченко, 1983).

Таблица 12 – Классификация растений по механизму их действия на организм (по В. А. Иванченко, 1983)

№ п/п	Группа растений	Механизм их действия на организм	Название растений
1	Растения – психостимуляторы и адаптогены	Влияют на центральную нервную систему	Радиола розовая, лимонник китайский, левзея сафлоровидная, аралия маньчжурская
2
3
n

Контрольные вопросы

1. Сколько видов дикорастущих съедобных растений произрастает на территории Челябинской области? Приведите примеры.

2. Какое место в жизни человека занимают пряные растения? Назовите их полезные свойства.

3. Изучите основные понятия «анаболитики», «антиоксиданты», «седативные средства» и запишите в тетрадь.

Задание 3. Эфирные масла, способы и правила их использования.

Используя раздаточный материал и учебное пособие «Целительные силы природы и здоровье человека» (авторы: З. И. Тюмаева, Д. П. Гольнева), выберите приемлемые для вас рецепты использования эфирных масел и запишите их в таблице 13.

Изучите методы и правила использования эфирных масел. Запишите их в тетрадь.

Таблица 13 – Аромаоздоровление

№ п/п	Название эфирного масла	В каких случаях используется	Рецепт применения
1
2
3
n

Задание 4. Используя информацию о группах эфирных масел, заполните таблицу 14

Таблица 14 – Характеристика эфирных масел

№ группы	Название группы эфирных масел	Характеристика масел	Примеры эфирных масел
1	Антисептическая	Эти масла имеют камфарный запах и обладают сильными дезинфицирующими, противовирусными и антисептическими свойствами	Эвкалипт, чайное дерево, каджепут
2
3
n

Контрольные вопросы

1. Какие растения не имеют эфирных масел?
2. Каковы правила ароматерапии?

Задание 5. Используя учебно-методическое пособие «*Основы валеологии*» (авторы: З. И. Тюмасева, И. Л. Орехова) изучите виды анималотерапии и заполните таблицу 15.

Таблица 15 – Виды анималотерапии

№ п/п	Виды анималотерапии	Животные, которые используются	Заболевания, при которых используются животные
1	Иппотерапия	Лошади	Опорно-двигательный аппарат
2	Канистерапия		
3	Фелинотерапия		
4	Дельфинотерапия		
5	Апитерапия		
6	Гирудотерапия		

Контрольные вопросы

1. Какие функции выполняет анималотерапия?
2. Какие беспозвоночные животные используются в народной медицине? Приведите примеры.

Задание 6. Ознакомиться с ядовитыми растениями, их роль в природе и значение в жизни человека.

Таблица 16 – Ядовитые растения

№ п/п	Название растения	Роль в природе и значение в жизни человека
1
2
n

Контрольные вопросы

1. Какие ядовитые растения являются одновременно лекарственными? Приведите примеры.
2. Какова роль ядовитых растений в природе и жизни человека?

Задание 7. Ознакомиться с ядовитыми и съедобными грибами и заполнить таблицу 17.

Таблица 17 – Фунготерапия

№ п/п	Название гриба	В каких случаях используется
1
2
3
...n

Контрольные вопросы

1. Какие ядовитые грибы вы знаете? Назовите их.
2. Что такое плесень и чем она опасна для здоровья человека? Приведите пример.



Выводы по решению основных задач практического занятия

Исходная информация *Фитооздоровление*

*Растения – это зеленые указатели
дороги к Счастью и Гармонии,
по которым мы идем всю жизнь.*

Гиппократ

Фитотерапия (от греч. *phyton* – «растение» и *therapeia* – «терапия») – вид лечения (оздоровления), при котором в качестве лекарственных средств используются растения.

Фитооздоровление – использование лекарственных растений для профилактики, сохранения и укрепления здоровья.

Гиппократ был большим сторонником траволечения, так как считал, что растения – это огромная созданная природой кладовая лекарственных средств. Знаменитый Авиценна описал в «Каноне врачебной науки» около 900 лекарственных растений.

В России интерес к траволечению известен давно. При Владимире Мономахе первым врачом на Руси был Иоанн Смер. С появлением письменности на Руси появились первые книги по траволечению – «Травники». Царь Алексей Михайлович в XVII веке создал Аптекарский приказ, ведавший снабжением лекарственными травами в государственном масштабе.

Во времена Петра I по его приказу были созданы в городах «аптекарские огороды», а крестьяне должны были сдавать в виде

повинности ягоды и лекарственные травы. Большое значение лекарственным травам придавал А.В. Суворов, который в своем труде «Наука побеждать», писал о пользе ревеня, корня конского щавеля, капусты, хрена, ягод. Он успешно лечил цингу в войсках.

В XIX веке отмечается спад интереса к лекарственным растениям ввиду прекращения государственного снабжения аптек лекарственным растительным сырьем.

В 20-е годы XX века в России был издан приказ о культивировании, сборе и сдаче государству лекарственных трав. В послевоенные годы в Москве был создан институт по изучению лекарственных растений – ВИЛАР.

В конце XX века отмечается повышенный интерес к траволечению. Фитотерапия переживает второе рождение. По-видимому, это объясняется разочарованием в химиотерапии и объективным ухудшением экологической обстановки.

Знаете ли вы?

В настоящее время 80% лекарственного растительного сырья является отечественным. Лекарственные травы необходимо принимать как общеукрепляющее средство по определенной схеме, указанной на упаковке.

В Китае первая книга по траволечению появилась около двух тысяч лет до н.э. во время династии Чин Хань.

В Индии получила развитие философия Аюверды. *Аюверда* – это санскритское слово, имеющее два корня: «ауич» (жизнь) и «veda» (знание). *Аюверда* – наука о познании жизни. Она строится на комплексном лечении человека.

Индийские лекари получили информацию из религиозного источника «Веды». В ней указаны медицинские рецепты, описана

духовная и философская концепция, согласно которой люди являются частью природы, а приготовление лекарств из растений – это священное действие.

На Востоке к растениям всегда относились с большим почтением. Некоторые растения возведены в ранг священных.

Большая часть медицинских знаний о лечебных свойствах растений пришла в раннюю Грецию из Египта.

Римляне внесли немалый вклад в развитие врачевания растениями.

Это надо знать

1. *Правила фитооздоровления.* Фитооздоровление проводится 2 раза в год – осенью и весной. Длительность каждого курса фитооздоровления – 3 недели.

2. Для фитооздоровления используются настои лекарственных растений, богатых витамином С.

3. Настои отвары употреблять 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды по 1/3 стакана (50–80 мл).

4. Фитооздоровление будет более эффективным, если использовать сборы лекарственных растений (2–3 компонента).

5. Для детей (от рождения до трех лет) разрешается использовать от одного до трех растений в оздоровительных целях. Сложные сборы, которые состоят из нескольких растений, можно давать детям старше трех лет.

6. Фитотерапия для детей исключает применение растений, которые содержат токсичные сильнодействующие вещества. Если сборы и настои изготовлены самостоятельно, то необходимо строго соблюдать рекомендации по их приготовлению.

7. Лекарственные растения должны быть собраны в текущем сезоне. Хранение их предполагает оптимальные условия и соблюдение срока годности.

Это интересно

- Запахи некоторых комнатных растений вызывают отрицательные реакции (тошнота, рвота, обморок); изменяют температуру кожи организма человека, вызывают отказ от пищи; обостряют чувствительность нервной системы, которая проявляется в подавленности и раздражительности.

- Пахучие вещества фиалок способны нарушить «гармонию» голосовых связок.

В исторической миниатюре Валентина Пикуля «Душистая симфония жизни» приводится интересный эпизод.

– За молодой красивой девушкой Шарлоттой ухаживали двое соперников: известный певец и молодой бедный парфюмер (Брокар). Брокар догадался, что сердце девушки уже занято любовью к известному певцу, умевшему покорять женщин божественным тенором.

– «Завтра мой папа устраивает музыкальный вечер», – сказала Шарлотта. «Я буду рада, если вы разделите мои восторги от голоса этого певца... Ах, как он поет!».

– На концерт своего соперника парфюмер приносит большую корзину фиалок и ставит её на крышку рояля.

– Тенор с позором бежал из дома Равэ, так как не в силах взять голосом ни одной высокой ноты.

– Шарлотта сказала Брокару: «Оказывается, вы не только химик, но еще и колдун».

– Тайна моего ремесла, отвечал Брокер... Парфюмер хорошо знал, что запах фиалок способен разрушить гармонию голосовых связок.

Эфирные масла

Выделяют разные группы эфирных масел, обладающих своими уникальными свойствами.

1. Антисептическая группа эфирных масел. Эти масла имеют камфарный запах и обладают сильными дезинфицирующими, противовирусными и антисептическими свойствами. Они могут использоваться как для очищения воздуха, так и для дезинфекции порезов и ссадин. *Каджепут, эвкалипт, чайное дерево.*

2. Освежающая группа эфирных масел. Эти масла обладают стимулирующим эффектом, улучшающим физическое и умственное состояние. Они также известны как дезинфицирующее средство и помогают при проблемах с пищеварением. *Кипарис, ниаоли, перечная мята, сосна, мята курчавая.*

3. Травяная группа эфирных масел. Обладают освежающим, бодрящим эффектом, улучшая эмоциональное и физическое состояние. Они стимулируют кровообращение, помогают расслабить усталые и ноющие мышцы. Также известны в качестве хорошего антисептического средства. *Анис, базилик, лавр, шалфей мускатный, фенхель, майоран, орегано, петрушка, розмарин, мята, тимьян (чабрец).*

4. Цветочная группа эфирных масел. Эти масла оказывают успокаивающее и физически расслабляющее действие, помогают снять стресс и напряжение в мышцах, возвращают эмоциональное равновесие. Их бодрящий аромат освободит от

депрессии, головных болей и перемен настроения. *Ромашка, герань, можжевельник, лаванда, ниаоли, палмароза.*

Сильные запахи

Указанные ниже масла имеют более крепкий цветочный аромат, а также разделяют многие качества категории древесных масел. Они, как правило, дороже остальных масел, однако аромат их гораздо интенсивнее и достаточно очень малого количества, чтобы получить нужный эффект. Их запах сохраняется очень долго. *Жасмин, нероли, петит грейн (citrus bigaradia), роза, роза болгарская, розовое дерево.*

5. *Пряная группа эфирных масел.* Эти масла имеют согревающий эффект, полезный при респираторных инфекциях, усталых мышцах, артрите и ревматических болях. Их пикантный аромат поднимает настроение и снимает стресс. *Чёрный перец, кардамон, корица, гвоздика, имбирь, мускатный орех.*

6. *Цитрусовая группа эфирных масел.* Эти масла обладают стимулирующим эффектом, улучшая умственное и физическое состояние, в особенности укрепляя иммунную систему. *Бергамот, цитронелла, грейпфрут, лимон, лимонное сорго, мелисса.*

Теплые цитрусовые

Некоторые цитрусовые масла обладают более теплым ароматом, близким к цветочному, однако, разделяя некоторые качества цветочных масел, все же сохраняют острый цитрусовый запах. *Мандарин, нероли, апельсин, петит грейн.*

7. *Древесная группа эфирных масел.* Густой аромат этих масел оказывает исключительно успокаивающее действие, приводя в порядок мысли и чувства, способствуя ощущению покоя и удо-

влетворения. Их расслабляющий, убаюкивающий эффект полезен, когда вы испытываете напряжение и беспокойство, некоторые из них даже помогают снизить давление или справиться с пугающим сердцебиением. Вдобавок многие из этих масел обладают качеством устранять нервное напряжение и обострять чувственное удовольствие. Их питательные и увлажняющие свойства используются также для ухода за кожей, в особенности сухой. *Бензоин, кедровое дерево, ладан, мирра, пачули, сандаловое дерево, вертиверт, иланг-иланг.*

Это надо знать

Ядовитые грибы

В наших лесах растет около 200 видов съедобных грибов, пригодных к сушке и засолке, маринованию и жарению. Из-за большого содержания в них белков грибы называют растительным мясом. Наибольшее количество белков содержится в белых грибах, подберезовиках и подосиновиках. Много в грибах минеральных веществ, ферментов, есть в них и лецитин, способствующий нормализации обмена жиров в организме.

Однако собирать грибы надо с большой осторожностью. Иначе недалеко и до беды. Недаром народная мудрость гласит: «Всякий гриб в руки берут, да не всякий в кузов кладут».

Самый опасный гриб – бледная поганка. В ней содержится быстро действующий яд *фаллоидин*, который поражает в первую очередь печень и почки, и медленно действующий, но более токсичный – *аманитин*. Эти яды, особенно фаллоидин, не разрушаются в процессе кулинарной обработки грибов. Одна бледная поганка, попавшая в пищу, может погубить троих-четверых взрос-

лых людей. Клинические симптомы отравления – тошнота, некротимая рвота, внезапная резкая боль в животе, слабость, судороги – могут появиться даже спустя сутки. А за это время уже происходят непоправимые разрушения в клетках печени, почек, в центральной нервной системе. И все те меры, которые обычно помогают при отравлении другими несъедобными грибами, оказываются бессильными. Необходимо точно знать, как выглядит несъедобный гриб, чтобы не спутать его со съедобными.

БЛЕДНАЯ ПОГАНКА более всего похожа на шампиньоны, сыроежки, зеленушки. Шляпка ее белая, бывает и желтоватая, зеленоватая. Чешуйки на ней чаще отсутствуют. Пластинки, не прикрепленные к ножке, белые, тогда как у шампиньонов. в зависимости от возраста, они бледно-розовые и даже фиолетово-бурые. Ножка у поганки длиной до 15 сантиметров, толщиной до 2 сантиметров, белая или желтовато-зеленая, вверху с тонким пленчатым кольцом. От ножки съедобных грибов ее отличает клубневидное утолщение у основания, заключенное в белую или зеленоватую пленку – воротничок. У шампиньонов, сыроежек, зеленушек ножка без клубневидного утолщения и воротничка.

ЛОЖНЫЕ ОПЯТА имеют крикливо-яркие шляпки кирпично-красного или серно-желтого цвета, без чешуек, а у съедобных осенних опят шляпки неярких тонов – светло-коричневые с тонкими, мелкими коричневыми чешуйками. У съедобных опят на ножке белое, хорошо заметное кольцо, у ложных – почти незаметные остатки кольца. Попробуйте запомнить это с помощью рифмы:

«Имеет съедобный опенок
На ножке кольцо из пленок,
А у ложных опят

Ноги голые до пят».

Пластинки у ложных опят желтые, у старых – зеленоватые или оливково-черные, в то время как у съедобных они желтовато-белые. Ложные опята издают неприятный землистый запах, а у съедобных – приятный грибной аромат.

ЖЕЛЧНЫЙ ГРИБ за большое сходство с белым называют ложным белым грибом. Чтобы не спутать их, следует помнить, что у желчного гриба в отличие от белого на ножке ярко выраженный сетчатый рисунок, трубчатый слой шляпки серовато-или грязно-розовый, мякоть на изломе розовеет.

САТАНИНСКИЙ ГРИБ похож на дубовик, но у сатанинского гриба шляпка более светлая, сероватая или зеленоватая. У дубовика шляпка оливково- или серовато-бурая. Мякоть сатанинского гриба с неприятным запахом, на изломе она сначала краснеет, а потом синееет, а у дубовика сразу синееет.

От белого гриба, с которым сатанинский тоже имеет сходство, его отличает ярко-красный трубчатый слой шляпки (у белого гриба он белого, сероватого или желтовато-зеленоватого цвета) и краснеющая, а затем синееющая на изломе мякоть. У белого гриба мякоть белая. Ножка у сатанинского гриба желтая, вверху красноватая, с красным сетчатым рисунком, а у белого – беловатая или светло-бурая со светлым сетчатым рисунком.

Если из-за неопытности грибника ложные опята, желчный или сатанинский гриб попадут в пищу, спустя 0,5–2 часа у съевшего их появляются боль в животе, тошнота, рвота, иногда понос.

МУХОМОРЫ вонючий, порфиновый, поганковидный и пантерный иногда путают с шампиньонами. У всех мухоморов пластинки всегда белые, на ножках нежное кольцо, а у основания

клубневидное утолщение, в то время как у шампиньонов пластинки бледно-розовые фиолетово-бурые, ножка с плотным кольцом и без клубневидного утолщения.

В мухоморах содержится мускарин и некоторые другие яды, при отравлении которыми через 0,5–6 часов усиливается слюно- и потоотделение, начинается слезотечение, могут появиться судороги, двигательное возбуждение. Особенно тяжелое отравление вызывает мухомор вонючий: кроме тошноты, рвоты, боли в животе, поноса, оно нередко сопровождается сильным возбуждением со слуховыми и зрительными галлюцинациями, потерей сознания.

Внимательно осматривайте каждый сорванный гриб! Придя домой, еще раз сделайте ревизию, а если все же по недосмотру в пищу попадет ядовитый гриб и через несколько часов появятся признаки отравления, надо немедленно промыть желудок. Дайте пострадавшему выпить 3–4 стакана воды комнатной температуры с питьевой содой (четверть чайной ложки соды на стакан воды) или слабого (светло-розового) раствора марганцовокислого калия. После этого, надавливая двумя пальцами на корень языка, человек должен вызвать рвоту. Эту процедуру надо повторить не менее 5 раз.

Затем необходимо принять слабительное: 1 столовую ложку горькой соли на стакан воды или 2–3 столовые ложки касторового масла.

Пострадавшего уложите в постель, напоите горячим чаем. Оказав первую помощь, вызовите врача, а если состояние ухудшается – скорую помощь.

Знаете ли вы?

Плесень – это одна из структур, которую могут образовывать определенные грибы.

Для всех видов плесени характерны *мицелий* (грибница), органы плодоношения и спорообразования. Плесневые грибы распространены повсеместно. Например, на месте взрыва реактора в Чернобыле была обнаружена плесень.

Некоторые виды плесени могут быть патогенными, вызывать заболевания человека и животных. Также они могут вырабатывать вещества, угнетающе или токсично действующие на другие живые организмы. Самыми ядовитыми считаются **желтая плесень** и **черная гниль**. Так, плесень желтого цвета продуцирует **афлатоксин**, вызывающий различные поражения организма, в частности легких, и может даже приводить к смерти.

А черная плесень производит *алкалоид фумигоклавин*, который приводит к тяжелой интоксикации и *аспергиллёзу*.

Черная плесень под обоями, на потолке или плитке в ванной – это не только эстетическая проблема, но и наиболее опасная для здоровья людей, которые страдают аллергией или астмой.

Длительный контакт с таким грибком может спровоцировать кашель, насморк, головную боль, кожный зуд и др. Это происходит потому, что споры плесени попадают в воздух, а после, при вдыхании, – в организм человека.

Почему в квартире и доме появляется плесень?

Споры грибка постоянно присутствуют в воздухе помещений. Они попадают через окно или вентиляцию с улицы, мы сами приносим их на одежде и обуви. Если в доме сухо и хорошая вентиляция, споры грибка не представляют опасности. Они не будут разрастаться, а если сыро – появляются пятна плесени.

Это интересно

- Ученые окончательно опровергли миф о проклятии всех зашедших в гробницу *Тутанхамона*, от которого якобы умерли все участники археологической экспедиции, открывшей миру усыпальницу фараона.

Ученые установили подлинную причину смертей, это высшие *аэробные плесневые грибы Aspergillus* (черный гриб). Этот гриб поражает лёгкие и вызывает другие болезни. В 1922 году умерли участники экспедиции от этого гриба, который был обнаружен в гробнице Тутанхамона. В гробнице Тутанхамона было обнаружено много пшеницы, на которой эта плесень прекрасно произрастает, а столь долгий период покоя грибка сделал споры плесени крайне вирулентными.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 6
ТЕМА: ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИКО-ХИМИЧЕСКИХ
ФАКТОРОВ НА ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ
ЧЕЛОВЕКА:
ЦВЕТООЗДОРОВЛЕНИЕ, МУЗЫКООЗДОРОВЛЕНИЕ

I. Задачи занятия

1. Изучить цветооздоровление: исторический аспект.
2. Ознакомиться с типологией цветового поведения.
3. Изучить влияние цвета на жизнедеятельность человека.
4. Ознакомиться с особенностями музыкаоздоровления и методами её применения.

II. Теоретическая часть

Проанализировать вопросы:

1. Цветооздоровление: исторический аспект.
2. Цветодиагностика: тест на цветовое поведение человека.
3. Музыкаоздоровление: методы применения музыки.
4. Музыкальные произведения, рекомендуемые для профилактики утомляемости.

III. Задания, предназначенные к выполнению

Задание 1. Ознакомиться с группами методик цветолечения и заполнить таблицу 18.

Таблица 18 – Цвет, воздействующий на организм человека

Методика цветолечения	Воздействие цвета на организм
Цветовое окружение: одежда, обстановка	Цвет действует одновременно на «душу» и тело – на все компоненты интеллекта
...	...
...	...

Задание 2. Для того чтобы Вы смогли непредвзято оценить, какими типами цветового поведения обладаете, подумайте и отметьте в каждой строчке по пятибалльной системе выраженность у себя указанных качеств. Подведите итоги. Вы получите 4 суммы в конце каждого столбца таблицы 19.

Таблица 19 – Тест на цветовое поведение человека

<i>1</i>	<i>балл</i>	<i>2</i>	<i>балл</i>	<i>3</i>	<i>балл</i>	<i>4</i>	<i>балл</i>
<i>Качества</i>		<i>Качества</i>		<i>Качества</i>		<i>Качества</i>	
верность		вспыльчивость		общительность		спокойствие	
скромность		сексуальность		открытость		старательность	
уступчивость		агрессивность		разговорчивость		уравновешенность	
впечатлительность		возбудимость		контактность		самолюбие	
пессимизм		эмоциональность		подвижность		целеустремленность	

<i>1</i>	<i>балл</i>	<i>2</i>	<i>балл</i>	<i>3</i>	<i>балл</i>	<i>4</i>	<i>балл</i>
<i>Качества</i>		<i>Качества</i>		<i>Качества</i>		<i>Качества</i>	
осторож- ность		резкость		беззабот- ность		надеж- ность	
замкну- тость		ОПТИМИЗМ		легкомыс- ленность		престиж- ность	
религиоз- ность		актив- ность		инициа- тивность		хозяй- ственность	
<i>Итого:</i>		<i>Итого:</i>		<i>Итого:</i>		<i>Итого:</i>	

Результаты Вашего теста выглядят следующим образом:

<i>1</i>		<i>2</i>		<i>3</i>		<i>4</i>	
<i>Итого:</i>		<i>Итого:</i>		<i>Итого:</i>		<i>Итого:</i>	
СИНИЙ		КРАСНЫЙ		ЖЕЛТЫЙ		ЗЕЛЕНый	

Если между Вашей самой большой и самой маленькой цифрами разница не превышает 5 баллов – в цветовом поведении, Вы человек гармоничный. Кроме того, желательно, чтобы цифры, полученные в графе «*Итого*», не выходили за пределы 15–30 баллов. Меньший результат будет говорить о том, что у Вас какой-то тип цветового поведения недостаточен, и в случаях, где нужно проявить это поведение, Вы можете оказаться не на высоте. Результат же превышающий 30 баллов, свидетельствует о том, что цветовое поведение данного типа развито у Вас слишком сильно и может влиять на Ваше поведение в тех ситуациях, когда нужно проявить совсем другой хромотип (таблица 20).

Таблица 20 – Характеристика хромотипов поведения человека

«Синий» тип поведения	
1	2
Ваши цели	успокоение; удовлетворение; гармония; одурманивание
Ваши страхи	страх отчуждения, скуки и одиночества
Проявления поведения	повышенная чувствительность и впечатлительность, нежность, тактичность, спокойствие, мудрость и проницательность; робость, стеснительность, кротость; обладатель живет в прошлом; дисбаланс: обидчивость, раздражительность, нетерпимость, агрессивность
«Красный» тип поведения	
Ваши цели	покорение; овладение; влияние; жажда успеха
Ваши страхи	страх перераздражения, утомления, истощения
Проявления поведения	активность, энергичность, стремление к новым знаниям, впечатлениям, ощущениям, переживаниям, могучее желание что-то делать, нацеленность на себя; обладатель живет в настоящем; дисбаланс: досада, ярость, гнев, агрессия, грубость

Продолжение таблицы 20

1	2
«Желтый» тип поведения	
Ваши цели	независимость; беззаботность; освобождение от любых ограничений
Ваши страхи	страх перед утратами и заботами
Проявления поведения	раскованность, совершенствование, жажда исследовать, понять, изучить, устремленность в будущее, непрерывное обновление, жажда к перемене мест, контактность, веселая легкомысленность; обладатель живет в будущем; дисбаланс: чрезмерная пылкость, стремление навязать себя партнеру, «повисая» на шее
«Зеленый» тип поведения	
Ваши цели	уверенность; ощущение значимости; престиж
Ваши страхи	страх перед препятствиями и принуждением
Проявления поведения	активность, энергичность, настойчивость, старательность, предприимчивость, трудолюбие, расчетливость, лидерство; консерватизм, напористость, педантизм, стремление поучать, наставлять; обладатели трудно поддаются влиянию, пленники своих притязаний; живет в настоящем; дисбаланс: нерешительность, тревожность, поиски виновного, агрессивность, упрямство

Болезнь часто является патологической реакцией организма на внешние раздражители, под действием которых нарушается его внутренний гомеостаз. Поэтому большая часть заболеваний тесно связана с поведением человека, и некоторые болезни появляются в основном у лиц с определенным хромотипом поведения.

При нарушении цветовой гармонии и преобладании одного из хромотипов возникает опасность развития патологии, к которой данный тип предрасположен (таблица 21).

Таблица 21 – Соотношение хромотипа поведения и предрасположенность к болезням

Хромотип поведения	Болезни хромотипа поведения
«СИНИЙ»	Депрессия. Кожный зуд, кожные высыпания, похожие на аллергические реакции, и даже такие заболевания, как нейродермит и экзема. Психическая и иногда физическая зависимость от различных лекарств, химических препаратов, алкоголя, некоторых видов пищи
«ЗЕЛЕНЫЙ»	Болезни позвоночника: радикулит, остеохондроз. Заболевания желудочно-кишечного тракта
«КРАСНЫЙ»	Гипертоническая болезнь и инфаркт миокарда
«ЖЕЛТЫЙ»	Болезни дыхательной системы: частые простудные заболевания, бронхиальная астма, астматический бронхит

Контрольный вопрос

В чем сущность воздействия цвета на человека?

Задание 3. Психофизиологическое воздействие музыки на организм.

Изучите способы оздоровительного воздействия музыки на психофизиологическую природу организма человека, выберите то, что поможет вам гармонизировать ваши отношения с окружающим миром. Сделайте необходимые записи в тетради. Составьте алгоритм комплексного оздоровительного музыкального воздействия.

В течение недели используйте музыкаоздоровление. Отследите свое состояние, настроение, самочувствие. Сделайте вывод. Запишите в тетрадь (таблица 22).

Таблица 22 – Влияние музыки на состояние здоровья

№ п/п	Название музыкального произведения	Алгоритм оздоровительного воздействия	Изменение психоэмоциональ- ного состояния
1			
2			
3			
4			
5			

Контрольные вопросы

1. Какое действие на организм оказывает прослушивание музыки?
2. В чем сущность различного воздействия музыки на психоэмоциональное состояние человека?



Выводы по решению основных задач практического занятия

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 7
ТЕМА: ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИКО-ХИМИЧЕСКИХ
ФАКТОРОВ НА ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ
ЧЕЛОВЕКА: ЗВУКО-ОЗДОРОВЛЕНИЕ,
МЕТАЛЛОТЕРАПИЯ, МИКРОЭЛИМЕНТЫ

I. Задачи занятия

1. Изучить влияние природных звуков на психоэмоциональное состояние человека.
2. Ознакомиться со звуковыми дыхательными упражнениями.
3. Изучить воздействие вибрационно-вокальных упражнений на организм человека.
4. Познакомиться с использованием технологии металлотерапии в качестве оздоровления человека.
5. Изучить микроэлементы полезные и опасные для здоровья человека.

II. Теоретическая часть

Проанализировать вопросы:

1. Звуковые дыхательные упражнения.
2. Вибрационно-вокальные упражнения и их применение.
3. Металлотерапия и её значение в древней и современной медицине.
4. Целительные свойства минералов и металлов на страже здоровья человека.

III. Задания, предназначенные к выполнению

Задание 1. Звуки играют в нашей жизни огромную роль. Они окружают нас с рождения и до самой смерти. С их помощью человек ориентируется в мире. Экспериментальным путём установлено, на какую часть тела в большей степени влияет тот или иной звук.

Используя исходную информацию, ознакомьтесь с исцеляющими звуками и заполните таблицу 23.

Таблица 23 – Звуки вашего имени

№ п/п	Буква имени	На какой орган она влияет
1
2
3
n

Задание 2. Изучить вибрационно-вокальные упражнения по М. Л. Лазареву и заполнить таблицу 24.

Таблица 24 – Вибрационно-вокальные упражнения по М. Л. Лазареву

№ п/п	Часть тела, часть органа	Звук, слово
1	Губы	в-в-в (ветер) мама-мама папа-папа ф-ф-ф (ёжик)
2
3
n

Задание 3. Используя учебное пособие «Оздоровление человека природой» (автор: З. И. Тюмасева) изучите свойства отдельных металлов и их воздействие на организм человека. Запишите их в тетрадь.

Таблица 25 – Металлы и здоровье человека

№ п/п	Название металла	Воздействие металла на организм человека
1	Золото	Уничтожает микробы, поэтому металл содержится в составе многих лекарств; согревает; лечит болезни нервной системы; улучшает память; наполняет организм силами, энергией; придаёт активность, выносливость; нормализует обмен веществ; улучшает работу кровеносной системы
2
3
n

Контрольные вопросы

1. Что такое металлотерапия? Какое значение она имеет в древней и современной медицине?

2. Какие металлы и соединения оказывают отрицательное воздействие на здоровье человека и представляют опасность для него?

3. Какие вещества нейтрализуют токсические металлы?

Задание 4. Изучить свойства отдельных минералов и их применение в оздоровлении человека. Заполните таблицу 26.

Таблица 26 – Минералы и здоровье человека

№ п/п	Название минерала	Оздоровительные свойства минерала
1	Агат	Укрепляет иммунитет, приносит спокойствие и умиротворенность
2
3
n

Контрольные вопросы

1. Какое место в жизни человека занимают минералы?
2. Какие свойства минералов необходимо учитывать при их выборе для ношения?
3. Как проявляется целительное свойство минералов и где впервые они стали использоваться?



Выводы по решению основных задач практического занятия

Исходная информация

Вся жизнь человека протекает в мире звуков природы: журчанье ручья, шум моря, звуки прибоя, шелест листвы, полет шмеля, пение птиц, движение песков, скрип деревьев при дуновении ветра, шум городских улиц, голос человека и т.д. – все это выражается в звуках и имеет свою мелодию. Звуки окружают нас повсюду, и все живое как бы купается в море звуков, и всё это – звуковые колебания. Плавные периодические колебания с отчетливой частотой волн характерны для *музыкальных тонов*. *Шумы*

создаются неправильными, изменчивыми колебаниями. Они характерны для свиста, треска, пения, дребезжания. Наш слух улавливает колебания звуков частотой от 16 до 20000 в секунду. Речь и слух тесно связаны.

Знаете ли вы?

Глухие люди от рождения не слышат речи, поэтому они часто немые. Слуховой анализатор выражен для развития речи. Только нормальное состояние всего слухового анализатора позволяет слышать.

Достижения в области естественных наук (биофизики, биохимии, биологии, медицины и др.) подтверждают определенные воздействия звуков, различных по диапазону частот (в музыкальном выражении) на жизненно важные процессы организма. Они могут вызывать противоположные реакции, например, шум прибоя морских волн – воздействует успокаивающе на человека, пение птиц – вызывает положительные эмоции, шум леса – успокаивает, шум шторма на море – вызывает тревогу, шум дождя – усыпляет. Но наряду с положительным воздействием на человека звуки определенных частот оказывают отрицательное воздействие на человека, например, гудки транспорта и звук тормозов машины, звуки падающего дерева, звуки бури, шторма, метели, бурана, урагана – вызывают у человека страх, желание скрыться в безопасном месте. Подобный эффект может быть обусловлен помимо природных звуков и характером музыкального произведения его тональностью, степенью громкости и длительностью воздействия. Вскрыть причины и характер негативных воздействий помогли результаты исследований ученых из разных областей науки.

В медицине существует целое направление, занимающееся лечением различных заболеваний пением, *вокалотерапия*.

Доказано, что звук, зарождающийся во время пения, только на 15–20% уходит во внешнее пространство, а остальная его часть поглощается внутренними органами, что приводит их в состояние вибрации. И этот своеобразный внутренний массаж стимулирует их работу.

Экспериментальным путём установлено, на какую часть тела в большей степени влияет тот или иной звук.

Таблица 27 – Исцеляющие звуки (вибрационно-вокальные упражнения по М. Л. Лазареву)

Часть тела, часть органа	Звук, слово
1	2
1. Губы	в-в-в (ветер) мама-мама папа-папа ф-ф-ф (ёжик) баю-баю
2. Корень языка, диафрагма	гуси-гуси ц-ц-ц
3. Кончик языка, диафрагма	динь-дон (колокольчик) тик-так (часы) ц-ц-ц (кузнечик) чух-чух (поезд)
4. Гортань	и-иа-иа (ослик) у-у-у (пароход) сыр эхо

Продолжение таблицы 27

1	2
5. Носоглотка	ля-ля-ля
6. Голосовые связки	ой-ой (зайчишка)
7. Шея, связки	а-а (крик павлина)
8. Грудная клетка	жук я-я
9. Желудок	бе-е (овечка) и-и-и (лошадка)
10. Печень	ши-а
11. Сердце	ха-о (выдох на замороженное стекло) тик-так (часы)
12. Живот	ха-ха-ха (смех)
13. Всё тело	ш (змея) щука чух-чух (поезд) с-с-с (песок) р-р-р (лев)

Звуки можно пропевать сами по себе (на любом тоне, с разным типом звукоизвлечения) либо используя несложный музыкальный материал (песенки, попевки), где опора делается на длительное пропевание тех или иных звуков.

Звуковые игры – это игры на развитие дыхания с участием голосового аппарата.

Выдающийся физиолог мозга академик Н. П. Бехтерева, изучив действие разных жанров музыки на мозг – марша, колыбельной песни, симфоний, мелодичной песни, рока, утверждает, что для мозга, как центра управления эмоциями, далеко не безразличны определенные волновые сигналы.

Физиолог Эди Росс (американский ученый) доказал, что магнитные и звуковые сигналы влияют на состояние мозговых клеток, их частей – в результате деятельности мозга. Соответственно, изменяются и эмоционально-двигательные реакции организма.

О сильном избирательном действии волн в звуковом диапазоне на головной мозг свидетельствуют результаты исследований Н. П. Бехтеревой. Например, музыка Моцарта нормализует энцефалограмму мозга, а резкая громкая музыка тяжелого рока при длительном воздействии гасит все положительные эмоции, отрицательно сказывается на физиологических процессах, протекающих в нашем организме. В школе на протяжении всего учебного дня вы подвергаетесь действию шума. На уроках физкультуры, в школьных мастерских, во время перемен, он увеличивается в полтора–два раза. Поэтому не создавайте лишнего шума. Отдых в тиши полей, на берегу реки, где слышится плеск воды, в лесу среди успокоительного шелеста листвы благотворен не только для органов слуха, но и для всего организма.

Поскольку восприятие звуков окружающей нас природы происходит через органы слуха, то необходимо помнить о его гигиене.

Таблица 28 – Оздоровительное воздействие звуков на организм человека

Звук	Оздоровительное воздействие звуков на организм человека
1	2
А	Снимает боль, лечит сердце и верхние доли легких, помогает при ангинах и респираторных заболеваниях, оказывает мощное действие на весь организм, способствуя насыщению тканей кислородом
Е	«Чистильщик» организма: влияет на мозг и эндокринные железы, способствует похудению
И	Помогает при заболеваниях сердца, глаз, ушей, при насморке и почечной недостаточности
О	Лечит кашель, бронхит, трахеит, воспаление легких
У	Лечит горло и голосовые связки
Ю	Помогает при заболеваниях костей, почек, и мочевого пузыря
Э	Исцеляет сердечно-сосудистую систему, укрепляет связки, активизирует работу головного мозга
Я	Гармонизирует работу всего организма, избавляет от боли, лечит нервную систему
В	Положительно влияет на нервную систему, головной мозг
З	Помогает справиться с заболеваниями гортани, щитовидной и паращитовидной желез
Н	Исцеляет болезни правого полушария головного мозга, активизирует интуицию и творческие способности

Продолжение таблицы 28

1	2
С	Полезен для сердца, сосудов, гормональной системы, легких
Х	Гармонизирует весь организм и восстанавливает нервную систему, помогает при стрессах и депрессии
Ч	Лечит бессонницу и неврозы
М	Уникален: восстанавливает равновесие всех органов и систем, лечит сердечно-сосудистые заболевания

Знаете ли вы?

«Слово лечит, слово ранит»

Русская поговорка

«Слова – ключи к сердцу»

Китайская поговорка

«Ничто так не ободрит

человека, как доброе слово»

Древнеиндийская поговорка

Положительное воздействие на здоровье человека могут оказать звуковые дыхательные упражнения, произносимые в виде словесных настроев или определенных вибрирующих звуков.

Г. Н. Сытин предлагает метод словесно-образного эмоционально-волевого управления состоянием человека, который базируется на методах психотерапии и некоторых аспектах нетрадиционной медицины. Он приводит тексты исцеляющих, психологических настроев при различных заболеваниях. Метод был успешно использован при реабилитации больных, пострадавших в результате Чернобыльской аварии. Он также рекомендуется

для людей, интересующихся вопросами психотерапии, а также врачам.

Метод словесно-образного эмоционально-волевого управления состоянием человека, (сокращенно СОЭВУС) дает результаты, которые намного превосходят все ранее известное в этой области. При этом широкие возможности метода научно обоснованы. Мозг человека хранит весь процесс его здоровья и больного развития. Метод СОЭВУС использует именно этот феномен, главным образом, на нем базируются необыкновенные психосоматические изменения у людей. Для оздоровления и улучшения деятельности какого-либо больного или ослабленного органа метод СОЭВУС нормализует управление органом со стороны нервной системы, стремительным потоком крови его промывает и обеспечивает полноценным питанием и кислородом, влияет на его энергию и силу.

Все это делается с помощью соответствующего настроения. В методе СОЭВУС такие настроения имеются для всех органов и систем организма. Настроения метода составлены из положительных утверждений, например, «У меня здоровое, сильное сердце». В настроениях не допускаются отрицательные выражения типа: «У меня не больное сердце, у меня не болит сердце», так как они приносят вред и лишь усиливают болезнь словами «больное», «болит». Построение настроений таково, что они формируют у человека яркие образы здоровья, молодости, силы, неутомимости и красоты, усиливают положительные чувства, например, радость жизни, и стимулируют волевые усилия в целях управления состоянием человека. Они формируют его активную жизненную позицию, активизируют личность, развивают волевые усилия.

Для удобства пользования и усвоения тексты настроев можно прочитывать про себя, проговаривать вслух или прослушивать звукозаписи в любое время дня. Поэтому желательно иметь весь комплект настроев в тексте. Такая книга может быть настольной: для каждой семьи эффективность применения метода СОЭВУС велика. Он дает прекрасные результаты в развитии всех способностей человека, в повышении его творческой активности в учебе, самовоспитании, науке, искусстве, производстве. Для этого в книге приводятся соответствующие настрои.

Помоги себе сам

Для живых организмов являются токсическими тяжёлые металлы, плотность которых превышает 6 г/см^3 . Наиболее вредные из них – кадмий, свинец, ртуть, мышьяк.

Некоторые *пищевые вещества* (пектин, пектиновые вещества, фенольные соединения, этиловый спирт, серотонин, некоторые жирные кислоты, микроэлементы, витамины, ферменты, гормоны) обладают профилактическим действием или способностью связывать и выводить из организма радионуклиды и нейтрализовать токсические металлы.

При отравлении тяжелыми металлами необходимо использовать следующие растения:

1. **ВИШНЯ** (ягоды и плодоножки) применяются как противоядие при отравлении ртутью и свинцом.

Отвар плодоножек: 1 ст. ложка на 1 стакан воды (кипятка), кипятить 10 минут. Принимать по полстакана 1–3 раза в день.

2. **ДУБ** (кора) используется при отравлении свинцом и медью. Отвар готовят так: 2 ст. ложки коры на 0,5 л. кипятка,

кипятить 20 мин., процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

3. **ЛОПУХ** применяется как противоядие при отравлении ртутью. Отвар: 2 ст. ложки корня на 0,5 л. кипятка, кипятить 20 мин и процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день.

4. **РЯБИНА ЧЕРНОПЛОДНАЯ** применяется при отравлении мышьяком. Ягоды принимаются по 100 г. 3 раза в день. Сок из ягод принимают по 50 г.

3 раза в день за 30 мин до еды. Настой: 4 ст. ложки ягод на 2 стакана кипятка, настоять в течение 2 часов, процедить. Применяют по полстакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения – 10–30 дней.

5. **ОВЁС** применяется как противоядие при отравлении свинцом. Используется крупа в питании без молока и отвар зёрен. Отвар зёрен: 2 стакана зерна на 1 л. кипятка, кипятить 30 мин, процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день.

6. **ХВОЩ ПОЛЕВОЙ** способствует выведению из организма свинца. Настой: 1 ст. ложки травы на 1 стакан кипятка, настаивают 2 часа, процеживают. Применяют по полстакана 2 – 3 раза в день через час после еды. Хвощ противопоказан при нефритах и нефрозонефритах.

Среди растений как противоядие при отравлениях используют также горец птичий, липу, одуванчик, полынь горькую и другие.

Тиоловые яды (свинец, ртуть, мышьяк) обезвреживаются белками животного происхождения, богатыми цистином, цистеином, метионином, т.е. серосодержащими аминокислотами.

При интоксикации тяжелыми металлами пища должна быть богата *липотропными веществами* (метионин, холин, лецитин,

высоконасыщенные жирные кислоты), иметь повышенное количество витамина С (антитоксические свойства), солей магния (сосудорасширяющие действия, усиливающие желчеотделение). Ограничивается количество животных жиров и повышается доля растительного масла, обладающего липотропным действием.

Липотропные вещества содержатся также в овсяной и гречневой крупах, соевой муке, рыбе.

Сера поступает в организм также при употреблении бобовых, гречневой крупы, чеснока, крыжовника, лука, капусты, земляники, редиса. Суточная потребность человека составляет 4–5 г.

Это интересно

Минералы реагируют на поведение человека, они отзывчивы и порой обидчивы, в ответ на несправедливость способны даже менять свою окраску. Камень не терпит грубости, но при должном «почтительном» отношении с ним можно наладить контакт, и он проявит всю свою информационно-энергетическую силу. Известно, что минералы обладают лечебными свойствами. В определенные периоды камни проявляют свою магическую силу.

Камень должен нравиться, быть для человека особенным, необыкновенным, вызывать сильную симпатию. Не надо носить неприятный вам камень, который подходит по каким-либо формальным признакам: нумерологии, зодиакальному знаку, солнечному или лунному календарю. В этом случае не возникает благоприятного контакта. Поэтому определите для себя полезные минералы, настройтесь и выберите камни, к которым вы почувствуете непреодолимое влечение.

АКВАМАРИН прогоняет страхи, защищает от недугов нервную систему, почки, щитовидную железу, бронхи, помогает легче переносить жару.

АЛЕКСАНДРИТ укрепляет сосуды, поджелудочную железу, селезенку, регулирует кроветворение.

ГРАНАТ, благодаря своему насыщенному «кровавому» цвету улучшает процесс кроветворения, повышает гемоглобин. А также тонизирует, укрепляет иммунную систему, помогает снизить повышенную температуру, снять воспаление горла, бронхов.

ЖЕМЧУГ. Камень животного происхождения, образованный за счет отложения слоев арагонита вокруг инородных частиц в теле моллюска. Цвет у жемчуга бывает самый разный – от чистого белого до почти черного с сильным металлическим блеском. Чаще всего встречаются разновидности белого цвета с очень слабыми оттенками розового, зеленого, голубого. Название пришло в Россию из Китая, где камень назывался «чженьчжу». Жемчуг – один из очень своеобразных и пленительных камней. Это камень, который умеет стареть. Под его влиянием человек становится более интуитивным, душевным и даже сентиментальным. Жемчуг помогает понять психологию других на интуитивном уровне. Согласно китайской медицине, жемчуг успокаивает, нормализует работу сердца, снимает жар, улучшает зрение, используется как противоядие. Кроме того, он применяется при бессоннице, ангине, красноте глаз.

ИЗУМРУД – магический камень, его издавна использовали при гаданиях и прорицаниях. Укрепляет зрение, память, прогоняет плохие сны. Чтобы снять усталость глаз, достаточно посмотреть на изумруд или положить по камешку на веки.

РУБИН – энергетически очень сильный камень, но помогает только честным людям. Придает уверенность в себе, защищает от недоброжелателей. Избавляет от плохого настроения, депрессии, анемии, болезней сердца, почек, печени, желудка.

ТУРМАЛИН поднимает настроение, снимает нервное напряжение, способствует концентрации внимания, развивает память, укрепляет иммунитет, помогает при заболеваниях сердца и печени.

БИРЮЗА особенно действенна при заболеваниях глаз сердца, щитовидной железы, печени, легких. Этот камень считается показателем здоровья: если его берет в руки больной человек, то камень бледнеет. Бирюзу считают счастливым камнем, он выполняет желание хозяина, если он нравственный.

ЯНТАРЬ – один из самых древних лечебных камней. Ношение бус из янтаря благотворно влияет на щитовидную железу. Янтарь защищает глаза, уши, горло, нос, кожу от воспалений, уменьшает головную боль, уберегает от последствий магнитных бурь и резких перепадов погоды.

Знаете ли вы?

Камни обереги и талисманы

Минералы в качестве талисманов и оберегов использовались еще в древние времена, было замечено, что они укрепляют волю человека, решительность, веру в свои силы. Психологи утверждают, что человек, верящий в талисман или оберег, лучше сопротивляется невзгодам жизни и легко достигает поставленной цели. Но талисман и оберег – понятия разные.

Оберег, или амулет, – это охранный камень, который защищает владельца от несчастий и недугов, сдерживает негативные

эмоции, охраняет от нежелательных явлений, сглаживает противоречия между миром человека и его внешними проявлениями. Он повышает иммунитет к заболеваниям, помогает обойти грозящую опасность стороной.

Талисман – минерал, способствующий созданию более гармоничной личности, ослабляет отрицательные качества владельца и усиливает положительные. Однако он не может развивать новые качества человека. Талисман притягивает извне благоприятные влияния в резонанс с соответствующими природными ритмами Земли и космоса. Каждый минерал обладает качествами и оберега, и талисмана. Талисман выбирают, ориентируясь на свою дату рождения, знак Зодиака и т.д.

Славянские народы с древнейших времен почитали камни как источник здоровья и благополучия. Наши наблюдательные предки знали, что ношение того или иного камня помогает человеку справиться с бедами, болезнями, выстоять в жизненных «бурях». Между минералом и человеком происходит информационный обмен, поскольку кристаллы непрерывно взаимодействуют с окружающей средой и посылают ей информацию, вызывая различные излучения и колебания. Камень оказывает благотворное воздействие, когда его носят в виде ювелирного изделия на теле, когда, любясь, держат его в руках. Из минералов изготавливают мази, настаивают на них воду, прикладывают к больному месту. Считается, что постоянное ношение того или иного камня полезно при различных заболеваниях; например, янтарь стабилизирует работу щитовидной железы. Камни имеют свои ритмы жизни и проявляют свою силу в определенное время. Некоторые камни, например, халцедон, сердолик, агат действуют более эффективно, если их подогреть ладонями, а затем

приложить к больному месту. Благотворное воздействие на здоровье человека также оказывает вода, заряженная информацией и энергией минерала, например, кремния, серебра.

Легенды о камнях

Алмаз дарует людям добродетель,
Приносит счастье и хранит от ран.
Рубин лечебной мистикой известен,
Сулит победу и любовь всех дам.
Гранат рождает страстные желанья,
Власть, целеустремленность, высоту.
Цвет бирюзы дарует обаянье,
Любовь, доверие и чистоту.
Янтарь – загадочней нет амулета,
Он лечит раны, дарит царство снов.
Аквамарин подарит море света.
Александрит очистит душу, кровь.
Великое и щедрое преданье.
Все камни – дар божественной мечты.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 8

ТЕМА: ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА

I. Задачи занятия

1. Изучить основные понятия.
2. Познакомиться с материалами о вреде курения, алкоголя.
3. Изучить культуру питания.
4. Ознакомиться с методами и средствами профилактических мероприятий против алкоголизма, наркомании и курения.

II. Теоретическая часть

Проанализировать вопросы:

1. Влияние курения на здоровье.
2. Алкогольное отравление.
3. Культура питания.
4. Наркомания.
5. Методы и средства профилактических мероприятий против вредных привычек.

III. Задания, предназначенные к выполнению

Задание 1. Оцените риски развития вредных зависимостей у себя на основе теста Г. В. Лозовой) (можно использовать тесты М. В. Горской, Р. И. Айзмана и др.).

Тест опросника содержит 70 вопросов, направленных на изучение склонности индивида к 13 видам зависимостей.

Результаты диагностики являются ориентировочными и показывают общую склонность к той или иной зависимости, не являясь основанием для постановки того или иного диагноза.

Инструкция:

Прочитайте утверждение, поставьте соответствующий балл:

Нет – 1 балл.

Скорее нет – 2 балла.

Ни да, ни нет -3 балла.

Скорее да – 4 балла.

Да – 5 баллов.

Тестовое задание:

№ п/п	Утверждение	Балл				
		1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	6	7
1	Время от времени мне очень хочется выпить, чтобы расслабиться					
2	В свое свободное время я чаще всего смотрю телевизор					
3	Я считаю, что одиночество – это самое страшное в жизни					
4	Я – человек азартный и люблю азартные игры					
5	Секс – это самое большое удовольствие в жизни					
6	Я довольно часто ем не от голода, а для получения удовольствия					
7	Я соблюдаю религиозные результаты					
8	Я все время думаю о работе, о том, как сделать ее лучше					
9	Я довольно часто принимаю лекарства					
10	Я провожу очень много времени за компьютером					

Продолжение таблицы

1	2	3	4	5	6	7
11	Не представляю свою жизнь без сигарет					
12	Я активно интересуюсь проблемами здоровья					
13	Я пробовал наркотические вещества					
14	Мне тяжело бороться со своими привычками					
15	Иногда я не помню произошедшего во время опьянения					
16	Я могу долго щелкать пультом в поисках чего нить интересного по телевизору					
17	Главное чтобы любимый человек всегда был рядом					
18	Время от времени я посещаю игровые автоматы					
19	Я не думаю о сексе только когда я сплю					
20	Я постоянно думаю о еде, представляю себе разные вкусы					
21	Я довольно активный член религиозной общины					
22	Я не умею отдыхать, чувствую себя плохо во время выходных					
23	Лекарства – самый простой способ улучшить самочувствие					
24	Компьютер – это реальная возможность жить полной жизнью					
25	Сигареты всегда со мной					

Продолжение таблицы

1	2	3	4	5	6	7
26	На поддержание здоровья не жалею ни сил, ни денег, ни времени					
27	Попробовать наркотик – это получить интересный жизненный урок					
28	Я считаю, что каждый человек от чего то зависим					
29	Бывает что я чуть чуть перебираю когда выпиваю					
30	Телевизор включен большее время моего пребывания дома					
31	Когда я не вместе с любимым человеком, я постоянно думаю о нем					
32	Игра дает самые острые ощущения в жизни					
33	Я готов идти на « случайные связи», ведь воздержание от секса для меня крайне тяжело					
34	Если кушанье очень вкусное то я не удержусь от добавки					
35	Считаю, что религия – единственное что может спасти мир					
36	Близкие часто жалуются, что я постоянно работаю					
37	В моем доме много медицинских и подобных препаратов					
38	Иногда, сидя у компьютера я забываю поесть или о каких то делах					

Продолжение таблицы

1	2	3	4	5	6	7
39	Сигарета это самый простой способ расслабиться					
40	Я читаю медицинские журналы и газеты, смотрю передачи о здоровье					
41	Наркотик дает самые сильные ощущения из всех возможных					
42	Привычка – вторая натура, и избавиться от нее глупо					
42	Алкоголь в нашей жизни – основное средство расслабления и повышения настроения					
44	Если сломался телевизор, то я не буду знать, чем себя развлечь вечером					
45	Быть покинутым любимым человеком – самое большое несчастье, которое может произойти					
46	Я понимаю азартных игроков, которые могут в одну ночь выиграть состояние, а в другую проиграть два					
47	Самое страшное это получить физическое увечье, которое вызовет сексуальную неполноценность					
48	При походе в магазин не могу удержаться, что бы ни купить что-нибудь вкусненькое					
49	Самое главное в жизни – жить наполненной религиозной жизнью					

Продолжение таблицы

1	2	3	4	5	6	7
50	Мера ценности человека заключается в том, на сколько он отдает себя работе					
51	Я довольно часто принимаю лекарства					
52	«Виртуальная реальность» более интересна, чем обычная жизнь					
53	Я ежедневно курю					
54	Я стараюсь неотступно соблюдать правила здорового образа жизни					
55	Иногда я употребляю средства, считающиеся наркотическими					
56	Человек – существо слабое, нужно быть терпимым к его вредным привычкам					
57	Мне нравится выпить и повеселиться в веселой компании					
58	В наше время почти все можно узнать из телевизора					
59	Любить и быть любимым это главное в жизни					
60	Игра – это реальный шанс сорвать куш, выиграть много денег					
61	Секс – это лучшее времяпровождение					
62	Я очень люблю готовить и делаю это так часто, как могу					
63	Я часто посещаю религиозные заведения					
64	Я считаю, что человек должен работать на совесть, ведь деньги это не главное					

Продолжение таблицы

1	2	3	4	5	6	7
65	Когда я нервничаю, я предпочитаю принять успокоительное					
66	Если бы я мог, то все время занимался бы компьютером					
67	. Я – курильщик со стажем					
68	Я беспокоюсь за здоровье близких, стараюсь привлечь их к здоровому образу жизни					
69	По интенсивности ощущений наркотик не может сравниться ни с чем					
70	Глупо пытаться показать свою силу воли и отказаться от различных радостей жизни					

Обработка результатов теста:

Суммируйте баллы по отдельным видам склонностей к зависимостям:

1. Алкогольная зависимость: 1, 15, 29, 43, 57.
2. Телевизионная зависимость: 2, 16, 30, 44, 58.
3. Любовная зависимость: 3, 17, 31, 45, 59.
4. Игровая зависимость: 4, 18, 32, 46, 60.
5. Сексуальная зависимость: 5, 19, 33, 47, 61.
6. Пищевая зависимость: 6, 20, 34, 48, 62.
7. Религиозная зависимость: 7, 21, 35, 49, 63.
8. Трудовая зависимость: 8, 22, 36, 50, 64.
9. Лекарственная зависимость: 9, 23, 37, 51, 65.
10. Компьютерная зависимость: 10, 24, 38, 52, 66.

11. Табачная зависимость: 11, 25, 39, 53, 67.
12. Зависимость от здорового образа жизни: 12, 26, 40, 54.
13. Наркотическая зависимость: 13, 27, 41, 55, 69.
14. Общая склонность к зависимостям: 14, 28, 42, 56, 70.

Условные нормы:

- 5-11 баллов – низкая зависимость;
- 12-18 средняя зависимость;
- 19-25 – высокая степень склонности к зависимостям.

Контрольный вопрос

Как Вы считаете, есть ли необходимость что-то изменить в Вашей жизни для сохранения своего здоровья и соблюдения личной безопасности? Если «да», то что бы Вы изменили?

Задание 2. Разработать беседу для обучающихся 5–7-х классов «Профилактика вредных привычек» и сделать презентацию (не менее 15 слайдов).



**Выводы по решению основных задач
практического занятия**

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 9

ТЕМА: ГИГИЕНИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

I. Задачи занятия

1. Изучить комплекс упражнений для профилактики зрительного утомления.
2. Ознакомиться с массажем биоактивных точек своего организма.
3. Познакомиться с причинами нарушения осанки.
4. Изучить методы и средства по уходу за кожей, волосами, зубами.

II. Теоретическая часть

Проанализировать вопросы:

1. Личная гигиена как один из факторов безопасности человека.
2. Гигиена умственного труда, зрения.
3. Предупреждение нарушения осанки.
4. Гигиена тела.
5. Привычки – залог сильного иммунитета.
6. Двигательная активность и здоровье.

III. Задания, предназначенные к выполнению

Задание 1. Подготовить презентацию по одной из предложенных тем: «Уход за кожей», «Уход за волосами», «Уход за зубами» (не менее 15 слайдов).

Задание 2. Разработайте систему закаливания своего организма и запишите в тетрадь.



Выводы по решению основных задач практического занятия

Исходная информация

Гигиена умственного труда

Утомление характеризуется временным снижением работоспособности. Оно развивается под влиянием умственной и физической нагрузок. После достаточного отдыха утомление проходит. Это нормальное физиологическое состояние, достигая которого, организм тренируется и в дальнейшем утомление наступает лишь при больших нервно-психических нагрузках. Отсюда вывод: *легкое учение приносит больше вреда, чем пользы*, так как оно не развивает волю, усидчивость, не позволяет раскрыться полностью генетически обусловленным способностям человека. Недогрузка коры головного мозга также отрицательно влияет на развитие ребенка, как и её перегрузка.

Переутомление характеризуется головной болью, головокружением, быстро наступающей слабостью, покраснением конъюнктивы глаз и ушных раковин, понижением аппетита, нарушением сна, повышением температуры, ухудшением памяти, рассеянностью, раздражительностью, плаксивостью.

Суммарная дневная нагрузка обучающиеся не должна превышать 7–8 часов в сутки.

Чтобы не допустить переутомления, необходимо *активно двигаться, полноценно питаться, готовить вовремя уроки,*

активно дышать во время школьных перемен, соблюдать гигиену учебных помещений, правильно организовывать отдых ребенка.

Школьники должны взять на вооружение следующий девиз: не лежи, если можно сидеть; не сиди, если можно стоять; не стой, если можно ходить; не иди, если можно бежать!

Помоги себе сам

Гигиена зрения

(комплекс упражнений по профессору Э. С. Аветисову)

Группа первая (для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости)

Упражнение 1. Сомкните веки обоих глаз на 3–5 секунд, затем откройте их на 3–5 секунд; повторите 6–8 раз.

Упражнение 2. Быстро моргайте обоими глазами в течение 10–15 секунд, затем повторите то же самое 3–4 раза с интервалами 7–10 секунд.

Упражнение 3. Сомкните веки обоих глаз и указательным пальцем соответствующей руки массируйте их круговыми движениями в течение одной минуты.

Упражнение 4. Сомкните веки обоих глаз и тремя пальцами соответствующей руки слегка надавливайте на глазные яблоки через верхние веки в течение 1–3 секунды; повторите 3–4 раза.

Упражнение 5. Прижмите указательными пальцами каждой руки кожу соответствующей надбровной дуге и закройте глаза, при этом пальцы должны оказывать сопротивление мышцам верхних век и лба; повторите 6–8 раз.

Группа вторая (для укрепления мышц)

Упражнение 1. Медленно переведите взгляд с пола на потолок и обратно, не меняя положение головы; повторите 8–12 раз.

Упражнение 2. Медленно переводите взгляд вправо, влево и обратно; повторите 8–10 раз.

Упражнение 3. Медленно переводите взгляд вправо-вверх, затем влево-вниз и обратно, после этого переводите взгляд по другой диагонали – влево-вверх, вправо-вниз и обратно; повторите 8–10 раз.

Упражнение 4. Делайте круговые движения глазами в одном, затем в другом направлении; повторите 4–6 раз.

Это надо знать

Гигиена тела – это уход за кожей, волосами и зубами. Гигиенические требования известны подавляющему большинству не только взрослых, но и детей школьного возраста. И тем не менее соблюдение их не стало общепринятой нормой поведения людей.

Кожа – сложный орган и выполняет многообразные функции. Мягкая и эластичная, она защищает нижележащие органы и ткани от механических травм. Выделения кожного сала и пота создают кислую реакцию поверхности кожи. Это исключает возможность размножения микробов. С потом удаляются из организма некоторые соединения, образующиеся в результате обмена веществ. Кожа непроницаема для воды и многих химических соединений, с которыми соприкасается человек, защищает организм от избыточного действия солнечных лучей. Образующийся в коже пигмент меланин препятствует проникновению солнечных лучей в нижележащие ткани. Кожа играет большую

роль в поддержании постоянной температуры тела человека. Обладая огромным количеством нервных окончаний, кожа несет тактильную функцию – кожей человек ощущает тепло, холод, боль, свойства предметов.

Свои многообразные функции кожа выполняет, будучи здоровой, а здоровье кожи – результат постоянного и правильного ухода за ней и содержания ее в чистоте. Мыть тело в ванной (или лучше – под душем) необходимо не реже одного раза в неделю, а лучше – ежедневно. Рост общей и, в частности, гигиенической культуры населения обусловил тот факт, что сегодня во многих семьях «банный день – каждый день». При наличии соответствующих коммунально-бытовых условий человек моет тело каждый день перед отходом ко сну, а утром принимает гигиенический душ. Голову в таких случаях необходимо мыть не чаще 2 раз в неделю. Особенно тщательный уход за кожей необходим в подростковом возрасте, когда отмечается повышенная деятельность сальных и потовых желез.

Здоровые зубы не только красивы, но и гарантируют тщательное пережевывание и лучшее усвоение пищи организмом.

Кариес и пародонтоз – самые массовые заболевания зубов и слизистой оболочки полости рта, они часто являются причиной возникновения других болезней человека (гастриты, язвенная болезнь желудка, заболевания сердца, почек, ревматизм).

Немаловажное значение в профилактике зубных заболеваний занимает укрепление организма детей путем применения общеизвестных закаливающих процедур, рационального питания. Особенно отрицательно сказываются на здоровье зубов избыточное употребление сахара, сахаросодержащих продуктов питания и мучной пищи. (углеводов), недостаточное потребление молока,

молочных продуктов и ржаного хлеба, незначительное содержание в рационе овощей (витаминов). Существует прямая зависимость распространенности кариеса зубов и пародонтоза от гигиенического состояния полости рта. Установлено, что у детей, чистящих регулярно и правильно зубы, распространенность этих болезней зубов регистрируется в 2 раза меньше, чем у тех, кто не ухаживает за полостью рта или делает это нерегулярно. В то же время часть детей игнорирует доступный для всех способ профилактики заболевания зубов и окружающих их тканей, то есть не выполняет гигиенические правила ухода за полостью рта или проводят его без совета врача.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 10
ТЕМА: БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЛИЩА
И ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

I. Задачи занятия

1. Изучить факторы, влияющие на экологию жилища.
2. Ознакомиться с гигиеническими требованиями к освещению, отоплению, вентиляции здания школы.
3. Изучить санитарно-гигиенические требования к озеленению территории вокруг образовательной организации.
4. Изучить влияние комнатных растений на психоэмоциональное состояние человека.

II. Теоретическая часть

Проанализировать вопросы:

1. Проблемы здорового жилища и безопасного образа жизни.
2. Факторы, влияющие на экологию жилища.
3. Гигиенические требованиями к воздушной среде, освещению и отоплению здания школы.
4. Радиоактивность в жилище.
5. Санитарно-гигиеническая зеленая зона вокруг образовательной организации.
6. Безопасная образовательная среда.
7. Лечебница на подоконнике.

III. Задания, предназначенные к выполнению

Задание 1. Охарактеризуйте источники опасности в квартирах и заполните таблицу 29

Таблица 29 – Источники опасности в жилище человека

№ п/п	Источники загрязнения жилища	В чем проявляется опасность для здоровья человека?
1	Синтетический ковер	
2	Мебель из древесно-стружечных плит	
3	Бытовая химия	
4	Табачный дым	
5	Радон	
6	Газовая плита на кухне	

Задание 2.

1. Охарактеризуйте гигиенические требования к жилищу человека.

2. Напишите эссе о выдающем русском учёном Александре Леонидовиче Чижевском и подготовьте презентацию.

Задание 3. Для увлажнения воздуха в квартире можно использовать аквариум. Опишите методику устройства аквариума в домашних условиях.

Задание 4. Многие комнатные растения обладают лечебными свойствами. Используя информацию из учебного пособия «Оздоровление человека природой» (автор: З.И. Тюмасева, 2013) на стр. 161–184 изучите наиболее распространенные комнатные растения и заполните таблицу 30.

Таблица 30 – Лечебница на подоконнике

№ п/п	Название растения	Родина комнатного растения	Основная группа растений
1	Фикус	Азия	1 группа – Декоративно-лиственные комнатные растения. Листья зеленые круглый год
2
n

Контрольные вопросы

1. Как вы понимаете выражение «зелёная лаборатория» комнатных растений в вашем доме?
2. Что такое фитонциды?
3. Какие комнатные растения богаты фитонцидами?
4. Откуда пришли комнатные растения в наш дом?

Задание 5. Используя учебное пособие «Оздоровление человека природой (автор: З. И. Тюмасева)», выберите цветочно-декоративные растения для оформления школьного двора.

Ход выполнения:

1. Составьте план цветников школьного двора.
2. Опишите видовой состав цветочно-декоративных растений каждой клумбы.
3. Вычертите план клумб в цветочном решении.



Выводы по решению основных задач практического занятия

Исходная информация

Жизненная среда человека – комплекс предметов и явлений окружающей природной и социальной действительности, с которыми он взаимодействует на протяжении жизни.

Гигиеническими требованиями являются:

- необходимый объем чистого воздуха;
- создание зоны комфорта;
- оптимальная температура, влажность;
- освещенность;
- звукоизоляция от шумов извне;
- чистота;
- соблюдение личной гигиены;
- насыщенность воздуха ионами (аэроионами), особенно отрицательными, которые оказывают стимулирующее и лечебное воздействие на организм человека, повышают работоспособность, уменьшают кислородную недостаточность организма, способствуют повышению сопротивляемости организма болезням.

Это интересно

Чижевский Александр Леонидович – русский биофизик, основоположник нового направления в науке – *гелиобиологии, аэроионификации, электрогематологии*. В 1939 году в Нью-Йорке А.Л. Чижевский был избран почетным председателем Международного биофизического конгресса. Он был представлен к Нобелевской премии. Крупнейшие научные авторитеты мира называли Чижевского «Леонардо да Винчи XX века». А.Л. Чижевский установил, что обычный, даже самый заурядный воздух, благодаря электронам вполне может стать *целебной*

субстанцией. Он считал, что открыл «витамины воздуха». Научился делать то, что прежде по силам было лишь героям сказок, когда превращали мертвую воду в живую, спасая жизни людей, одаривая их вечной молодостью.

Так вот, Чижевский открыл способ превращать воздух огромных городов, по сути мертвый воздух, в живой – целебный.

Ученый писал, что он молнию взял у неба.

Написал стихотворение.

Я молнию у неба взял,

Взял громовые тучи

И ввел их в дом.

Насытил ими воздух

Людских жилищ

И этот воздух,

Наполненный живым Перуном,

Сверкающий и огнемётный,

Вдыхай же мощь небес,

Крепи жилище духа.

Рази свои болезни,

Продли существованье,

Человек!

А.Л. Чижевский спроектировал электроэффлювиальную люстру. Он предусматривал насытить аэроионами воздух помещений промышленных учреждений, общественных зданий, квартир, животноводческих ферм, теплиц, птичников и даже впоследствии улиц крупных городов. В промышленности это сулило 15–20 % повышения производительности труда при снижении заболеваемости рабочих почти на треть; в сельском хозяйстве – увеличение урожайности на 30–40%, а в животноводстве ускорение

роста скота и надоев на 20–25%; в птицеводстве – рост привесов и яйценоскости кур увеличились на 30–35%.

В медицине «Люстра Чижевского» помогала выздороветь 80–90 % пациентам.

Идеи А.Л. Чижевского опережали свое время, появилось много завистников. Медики предали имя Чижевского анафеме. План аэроионификации был свернут, лаборатории закрыты, опытные хозяйства расформированы. Чижевского посадили, но не сломали.

Рассказывают, когда пришло постановление об освобождении, Чижевский попросил у начальства разрешения остаться в ссылке еще на месяц, чтобы завершить свои исследования по структуре своей и донорской крови, чтобы доказать врачам, что *аэроионы* проникают в кровь.

Спустя много лет первыми поверили в забытые идеи Чижевского ученые-биофизики из Пущина. Ученые в 80-е годы XX века доказали, что аэроионы благотворно действуют на биологические клетки всего живого. Затем медики словно проснулись, признали, что «Люстра Чижевского» играет огромную роль в выздоровлении больных.

Это надо знать

У населения сложился стереотип, что вся опасность сосредоточена за пределами квартиры. Если решить внешние проблемы с заводами, транспортом, то жизнь в городе станет экологически хорошей.

К сожалению, избавиться от внешних загрязнений воздуха – это только половина проблемы.

Причина простая: загрязнения поступают не только с наружным воздухом через форточку, но и вырабатываются внутри жилого дома.

Рассмотрим источники опасности в своих квартирах.

Мебель. Кто-нибудь задумывался над тем, из какого материала изготовлена мебель?

В погоне за индустриальностью и количеством мебельные фабрики перешли на *древесно-стружечные плиты*. И это привело к экологическому абсурду. Прекрасные доски дробили в щепки, пропитывали *мочевиноформальдегидной смолой* и прессовали из этой массы плиты. Плиты склеивали синтетической смолой. В результате мебель, изготовленная таким способом, десятки лет испускает множество химических соединений. С помощью хромато-масспектрометров обнаруживают наличие в воздухе таких ядовитых веществ, как *формальдегид, винилхлорид, ацетальдегид, этилацетат, ацетонитрил, акрилонитрил, хлороформ, стирол, бензол, сероуглерод, сероводород, аммиак, гексаналь, дихлорэтан, ксилол и др.* Все эти вещества выделяют синтетические ковры и мебель из ДСП, находящиеся в наших комнатах.

Взаимодействуя между собой, они образуют еще более сильные яды, а при пожаре такая *мебель и синтетические ковры* выделяют дополнительно большое количество цианистого водорода, хлористого водорода, хлорбензола, фенола, фторфосгена, оксида азота и другие яды.

Возникает вопрос: Почему же наши деды не сталкивались с этой проблемой?

Наши предки пользовались натуральным, столярным клеем, которым склеивали деревянные целые доски в местах стыков. Сейчас стали возрождать прежнюю технологию изготовления мебели.

При покупке новой мебели: кровати, шкафов и других изделий, необходимо убедиться, что она изготовлена не из синтетически древесностружечных плит.

Установлено, что металлическая кровать в тысячи раз безопаснее, чем современная древесностружечная.

Практика показала, что *механическая приточная вентиляция* поможет избавиться от вредных веществ в квартире.

2. *Синтетические ковры.* Современные ковры, как правило, это синтетические нити, красители и пропиточные составы, поэтому они, как и мебель, выделяют вредные вещества. *Безопасными являются натуральные ковры ручной работы из экологически безопасных регионов.*

3. *Бытовая химия* в виде аэрозольных баллончиков, порошков и карандашей для уничтожения насекомых в квартире загрязняет воздух на срок от нескольких суток до нескольких месяцев.

4. *Радон* – газ, который выделяется из многих строительных материалов. Особенно опасны альфа-частицы, выделяющиеся из него. Длительное вдыхание радона приводит к раку легких.

Уменьшить поступление этого газа в домах возможно путем окраски стен и потолков масляной краской на натуральной олифе в несколько слоев, а также оклейкой стен моющимися обоями.

5. *Табачный дым.* В табачном дыме содержится немало радиоактивных элементов, которые поступают непосредственно в организм через легкие и могут вызвать заметное радиоактивное поражение организма «пассивных» курильщиков, тех, которые находятся в одном помещении с заядлым курильщиком.

6. *Домашняя пыль* и её влияние на здоровье.

Пыль в жилище может представлять опасность для здоровья и служить причиной аллергии и обострения заболеваний

дыхательных путей, например, *астмы*. Она состоит из большого количества клеток человеческой кожи, пылевых клещей, которые живут в этих клетках, их помета, а также крошечных частиц пыльцы, минералов, плесени, спор бактерий. Пыль содержит токсичные вещества, попадающие в квартиру с улицы.

Поэтому *необходимо регулярно* вытирать пыль тряпкой; пользоваться хорошим пылесосом; хорошо проветривать жилище; регулярно чистить игрушки; стирать постельное белье и специальные чехлы для матрасов и подушек, которые задерживают распространение клещей и их помет.

Книги нужно чистить пылесосом и специальной тряпочкой от пыли (она содержит специальный раствор). Не злоупотреблять ковриками, особенно на кухне и в ванной комнате.



Рисунок 1 – Домашняя пыль под микроскопом

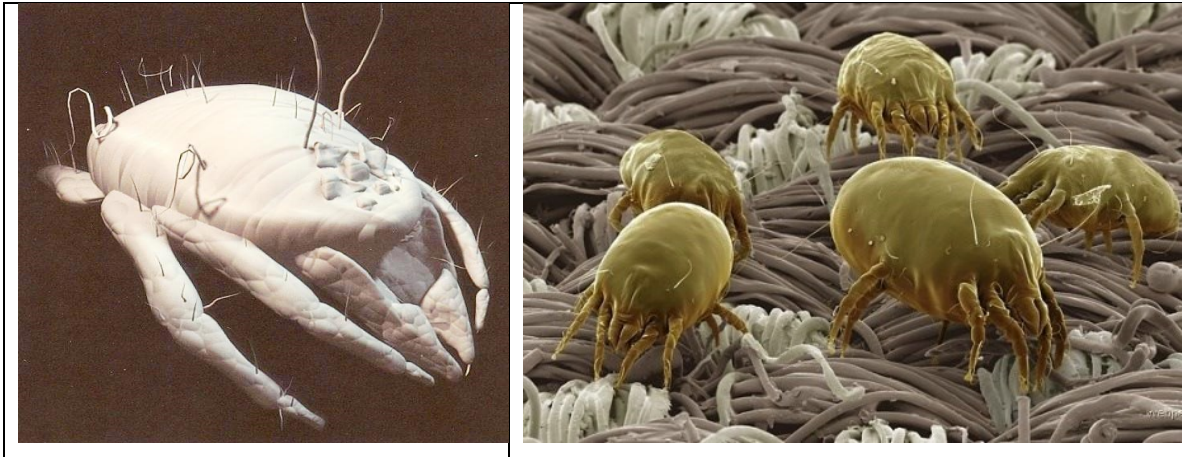


Рисунок 2 – Пылевые клещи

Знаете ли вы?

7. *Газовая плита на кухне* – это сложный «химический завод», вырабатывающий целый букет различных соединений. Их более четырехсот, например, окислы азота, образующиеся из кислорода и азота воздуха, необходимого для горения газа. В Канаде газовые плиты в жилых домах запрещены законом. В природном газе содержится радон. В морозные дни зимы некоторые хозяйки долго жгут газ на кухне, чтобы обогреть квартиру, но и одновременно отравляют ее радоном.

В организм человека радон попадает ингаляционным путем. При вдохе сначала он попадает в легкие, потом вместе с кровью радон и продукты его распада (свинец – 210 и полоний – 210) – разносятся по всему организму, накапливаясь в костном скелете, печени, мышцах и других органах.

Самым надежным решением проблемы чистого воздуха в кухне будет полная *электрификация пищевого приготовления*. Кроме того, можно пользоваться электрокастрюлями, электрочайниками, электросковородами и другой электропосудой, чтобы реже включать газовую плиту.

Как сделать уютным своё жилище?

1. Поддерживать желаемую *температуру* с помощью обогревателей воздуха, электрических и обычных каминов. Если у вас центральное отопление, необходимо увлажнять воздух. Для этого не обязательно иметь увлажнитель воздуха, а можно поставить у батареи емкость с водой. По мере нагревания вода будет испаряться и увлажнять воздух.

2. Заведите дома побольше *комнатных растений*. Если вы их будете регулярно поливать, испарения с поверхности листьев и почвы также будут способствовать увлажнению воздуха.

Многие комнатные растения обладают лечебными свойствами, которые всегда вам придут на помощь. Во-первых, все без исключения цветы выделяют особые летучие вещества – *фитонциды*, которые губительно действуют на болезнетворные микробы. Для микроорганизмов это яды, но они в высшей степени полезны человеку.

Летучие фитонциды впервые были обнаружены в природе в 1930-х годах, одним из первых исследователей был ленинградский биолог Борис Токин, написавший книгу о фитонцидах «Целебные яды растений». Слово «фитонциды» означает («*фито*» – растение, а «*циды*» – свойство убивать другие организмы). Это многообразные вещества, выделяемые растениями, отличающиеся по своему химическому составу.

Бактерицидные вещества, поражающие бактерии, в том числе и опасные для человека, обнаружены у многих растений: алоэ, лимона, апельсина, герани, иглы хвойных растений, лавра, эвкалипта и т.д. Хорошо известны фитонцидные свойства лука и чеснока. Еще с древних времен известны лечебные фитонцидные

свойства гераниевого и розового масла, но химический состав фитонцидов многих растений до сих пор не изучен, хотя в растении они выполняют защитную функцию и участвуют в обмене веществ, регулируют теплоотдачу растения и влияют на различные процессы его жизнедеятельности.

В комнатах часто разводят и выращивают различные цитрусовые культуры: лимоны, апельсины, мандарины – листья и плоды которых обладают сильными фитонцидными свойствами.

Полезными являются следующие комнатные растения: традесканция, кактус, герань.

Традесканция – великолепный индикатор. По ней можно определять обстановку в доме. *Кактус* помогает «подкачаться» энергией, поэтому его часто используют во время дневного сна и ставят около постели. Особой целебной силой обладает *герань*, которая выделяет большое количество фитонцидов.

В квартире можно встретить *фикус*, который работает как психотерапевт, так как он препятствует раздражительности и поддерживает в квартире стабильную атмосферу.

3. Аквариум и аквариумные рыбки.

Кратковременное созерцание плавающих в аквариуме рыбок является эффективным средством для успокоения нервной системы, снятия стресса, нормализации давления крови, преодоления синдрома навязчивых состояний, борьбы с бессонницей. Кроме того, вода, испаряющаяся из аквариумов, увлажняет воздух и делает его более полезным для здоровья и легким для дыхания, что очень полезно при астме или простуде.



Рисунок 3 – Домашний аквариум

4. Чаще проветривать помещение, даже в холодную погоду.
5. Регулярно проводить влажную уборку

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Валеева, Г. В. Здоровьесберегающее взаимодействие: учебно-методическое пособие / Г. В. Валеева, З. И. Тюмасева. – Челябинск : Южно-Уральский научный центр РАО, 2020. – 128 с. – ISBN 978-5-907284-68-5. – Текст : непосредственный.

2. Валеева, Г. В. Практические аспекты психологии здоровья: учебное пособие / Г. В. Валеева, З. И. Тюмасева. – Челябинск : Издательство ЮУрГГПУ, 2020. – 265 с. – ISBN 978-5-907284-07-4. – Текст : непосредственный.

3. Валеева, Г. В. Технология консультирования в области субъективного здоровья: монография / Г. В. Валеева, З. И. Тюмасева ; ЮУрГГПУ. – [Челябинск] : Южно-Уральский научный центр РАО, 2022. – 238 с. – ISBN 978-5-907538-18-4. – Текст : непосредственный.

4. Дыхан, Л. Б. Педагогическая валеология: учебное пособие для студентов педагогических вузов / Л. Б. Дыхан, В. С. Кукушин, А. Г. Трушкин; под ред. В. С. Кукушина. – Москва : ИКЦ «Март»; Ростов н/Д : Издательский центр «Март», 2005. – 528 с. – ISBN 5-241-00202-2. – Текст : непосредственный.

5. Жуйкова, Т. В. Экологическая токсикология : учебник и практикум для вузов / Т. В. Жуйкова, В. С. Безель. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 362 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-06886-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564036>

6. Классен, В. И. Омагничивание водных систем [Электронный ресурс] / В. И. Классен. – Москва, 1982. – Режим доступа: <https://djvu.online/file/Q5dZ9Q3rgSDUE?ysclid=m8juxhm13q404189248>

7. Николаева, Е. И. Психофизиология. Психологическая физиология с основами физиологической психологии [Электронный ресурс]: учебник / Е. И. Николаева. – Электрон. текстовые данные. – Москва : ООО «Пер Сэ», 2008. – 623 с. – ISBN 978-5-9292-0179-0. – Текст : непосредственный. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/7441.html>. – ЭБС «IPRbooks».

8. Орехова, И. Л. Безопасность и здоровье человека в условиях природной среды: учебно-методическое пособие / И. Л. Орехова, З. И. Тюмасева, Г. В. Валеева. – Челябинск : Издательство ЮУрГГПУ, 2021. – 202 с. – ISBN 978-5-907409-73-6. – Текст : непосредственный.

9. Орехова, И. Л. Основы здорового образа жизни: учебно-методическое пособие / И. Л. Орехова, З. И. Тюмасева, Н. Н. Щелчкова. – Челябинск : Южно-Уральский научный центр РАО, 2019. – 161 с. – ISBN 978-5-907210-74-5. – Текст : непосредственный.

10. Орехова, И. Л. Правовое регулирование здоровьесберегающей деятельности в образовательной организации: учебное пособие / И. Л. Орехова, З. И. Тюмасева, Е. С. Гладкая, А. А. Нуртдинова. – Челябинск : Издательство ЮУрГГПУ, 2016. – 172 с. – ISBN 978-5-906908-22-3. – Текст : непосредственный.

11. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н. К. Смирнов. – Москва : АРКТИ, 2005. – 320 с. – ISBN 5-89415-432-4. – Текст : непосредственный.

12. Сытин, Г. Н. Животворящая сила. Помоги себе сам [Электронный ресурс] / Г. Н. Сытин. – Москва : Энфгоатомазат, 1990. – Режим доступа: https://www.labyrinth.ru/books/232902/?point=yd15&utm_source=yandex&utm_medium=cpc&utm_campaign=shopping_all&yclid=13220103066689732607

13. Тюмасева, З. И. Методическое обеспечение курса «Основы экологической культуры»: учебно-практическое пособие / З. И. Тюмасева, И. Л. Орехова. – Челябинск : Издательство ЮУрГГПУ, 2022. – 148 с. – ISBN 978-5-907611-01-6. – Текст : непосредственный.

14. Тюмасева, З. И. Оздоровление детей России как инновационная педагогическая деятельность (в сфере дошкольного образования): монография / З. И. Тюмасева, И. Л. Орехова, Е. Г. Кушнина. – Челябинск : Цицеро, 2012. – 299 с. – ISBN 978-5-91283-270-3. – Текст : непосредственный. – Режим доступа: <http://ebs.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/42>

15. Тюмасева, З. И. Оздоровление человека природой: учебное пособие для студентов педагогических вузов небиологических специальностей, изучающих дисциплины эколого-биологического и медицинского циклов / З. И. Тюмасева. – Челябинск : Издательство ЧГПУ, 2013. – 277 с. – ISBN 978-5-85716-958-2. – Текст : непосредственный.

16. Тюмасева, З. И. Основы валеологии (в рамках профессиональной подготовки магистров по направлению педагогического образования): учебно-методическое пособие / З. И. Тюмасева, И. Л. Орехова. – Челябинск : Южно-Уральский научный центр РАО, 2020. – 239 с. – ISBN 978-5-907284-38-8. – Текст : непосредственный.

17. Тюмасева, З. И. Теоретико-практические аспекты готовности будущих учителей к оздоровительной работе с детьми в летних лагерях: монография / З. И. Тюмасева, И. Л. Орехова, Е. Б. Быстрой. – Челябинск : ЮУрГГПУ; Южно-Уральский научный центр РАО, 2021. – 237 с. – ISBN 978-5-907284-93-7. – Текст : непосредственный + изображение (неподвижное).

18. Тюмасева, З. И. Теория и практика формирования эколого-валеологической культуры у младших школьников: монография / З. И. Тюмасева, И. Л. Орехова, Р. Н. Денисенко. – Челябинск : Изд-

во ЮУрГГПУ, 2018. – 221 с. – ISBN 978-5-6042129-3-6. – Текст : непосредственный.

19. Тюмасева, З. И. Целительные силы природы и здоровье человека: учебно-методическое пособие / З. И. Тюмасева, Д. П. Гольнева. – Челябинск : Изд-во «Взгляд», 2003. – 216 с. – ISBN 5-93946-033-х. – Текст : непосредственный.

20. Яковлев, Б. П. Психофизиологические основы здоровья / Б. П. Яковлев, О. Г. Литовченко. – Москва : Эксмо, 2010. – 288 с. – ISBN 978-5-699-45123-4. – Текст : непосредственный.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1. Понятия индивидуального и популяционного здоровья.
2. Показатели, характеризующие индивидуальное здоровье человека.
3. Методы изучения здоровья человека.
4. Показатели здоровья населения.
5. Психическое здоровье учащихся.
6. Физическое здоровье обучающихся.
7. Духовно-нравственное здоровье человека.
8. Факторы, влияющие на здоровье человека.
9. Основные понятия «Образ жизни», «здоровый образ жизни», «культура здоровья и безопасности.
10. Социально-гигиенические факторы, влияющие на здоровье человека.
11. Экологические факторы, влияющие на здоровье человека.
12. Электромагнитные поля и их влияние на здоровье человека.
13. Влияние компьютеров, мобильных телефонов на здоровье человека.
14. Теории и законы правильного питания.
15. Рациональное питание как фактор безопасности и здоровья.
16. Энергетика питания и ее ценность.
17. Роль минеральных веществ и незаменимых микроэлементов в сохранении здоровья.
18. Влияние пищевых добавок на организм.

19. Организация и особенности школьного питания.
20. Разгрузочные и специальные диеты как условия культуры здоровья и безопасности.
21. Фитотерапия: исторический аспект использования лекарственных растений и их классификация.
22. Эфирные масла: исторический аспект ароматерапии и использование их в оздоровлении человека.
23. Ядовитые растения. Их роль в природе и жизни человека.
24. Анималотерапия: история возникновения этого направления. Виды и функции анималотерапии.
25. Цветооздоровление как фактор психоэмоционального состояния человека.
26. Музыкаоздоровление. Звуковые дыхательные упражнения.
27. Правильное дыхание – залог здоровья и безопасности человека.
28. Металлотерапия: особенности этого направления в жизни человека.
29. Металлы, опасные для здоровья человека.
30. Основные понятия «привычки», «вредные привычки». Причины употребления наркотических веществ, их индивидуальная и социальная опасность.
31. Влияние табакокурения на здоровье и безопасность человека. Личная и социальная опасность.
32. Влияние алкоголя на здоровье человека. Алкогольные отравления, их причины. Культура питания.
33. Основные принципы, некоторые методы и средства профилактических мероприятий.
34. Нарушения осанки и их профилактика.

35. Гигиеническая культура. Гигиена умственного труда, зрения. Комплекс упражнений для профилактики зрительного утомления.

36. Гигиена тела: уход за кожей, волосами и зубами.

37. Двигательная активность – залог здоровья и безопасности человека.

38. Проблемы здорового жилища и безопасного образа жизни.

39. Состояние воздушной среды помещения, вентиляция классной комнаты.

40. Гигиенические требования к освещению, отоплению и строительным материалам.

41. Безопасная образовательная среда. Психоэмоциональный климат жилища.

42. Комнатные растения как фактор микроклимата жилища.

43. Санитарно-гигиеническая зеленая зона вокруг образовательных организаций.

ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ МИНИМУМ

Адаптация – комплекс морфофизиологических, поведенческих и информационно-биоценотических особенностей особи, популяции, вида или сообщества, обеспечивающий им успех в конкуренции с другими особями и сообществами и устойчивость к воздействиям факторов абиотической среды.

Антропогенный (*гр. anthropos* – человек и *genos* – происхождение) – обусловленный воздействиями человека.

Валеологическое воспитание (*лат. valeo* – быть, становиться сильным, крепким) – воспитание потребности в здоровье; формирование научного понимания сущности здорового образа жизни, осуществляемого через нравственное, физическое, гигиеническое, половое и экологическое воспитание, и выработка соответствующего поведения.

Валеология (*лат. valeo*) – быть, становиться сильным, крепким.

Воспитание духовное – формирование ценностного отношения к жизни, обеспечивающего устойчивое и гармоничное развитие человека: воспитание чувства долга, справедливости, искренности, ответственности и других качеств, способных придать высший смысл делам и мыслям человека.

Воспитание экологическое – целенаправленное развитие у человека высокой экологической культуры, включающей в себя знания о природе, способность к природосообразной деятельности и гуманное, ответственное отношение к жизни, окружающей среде и природе в целом как наивысшей общечеловеческой ценности.

Генофонд (*гр. genos* – род и *fond* – основание) – совокупность генов всех особей данной популяции, вида. Важнейшая особенность единого генофонда – его глубокая дифференцированность и неоднородность.

Гносеология (*гр. gnosis* – познание и *logos* – учение) – раздел философии, в котором рассматриваются вопросы о сущности познания, о путях постижения истины, ее основах и критериях.

Гомеостаз (*гр. homoios* – подобный, одинаковый и *stasis* – состояние, неподвижность) – состояние внутреннего динамического равновесия природной системы, поддерживаемое регулярным возобновлением ее основных структур, вещественно-энергетического состава и постоянной функциональной саморегуляцией ее компонентов.

Группа здоровья – условный термин, используемый для ориентировочной оценки здоровья детей и подростков. Согласно утвержденным методическим рекомендациям различают пять групп здоровья: I – здоровые с нормальным развитием и нормальным уровнем функций; II – здоровые, но имеющие функциональные или некоторые морфологические отклонения, а также сниженную сопротивляемость к острым и хроническим заболеваниям; III – больные хроническими болезнями в состоянии компенсации, с сохраненными функциональными возможностями организма; IV – больные хроническими болезнями в состоянии субкомпенсации, со сниженными функциональными возможностями; V – больные хроническими болезнями в состоянии декомпенсации со значительно сниженными функциональными возможностями организма.

Группа риска (*risk group*) – группа лиц наличием различных факторов риска возникновения заболеваний, травм и других

нарушений здоровья, в которой должно планироваться проведение профилактических мер.

Депрессия (*лат. depressio* – подавление) – аффективное, подавленное, угнетенное, болезненное состояние у особи, характеризующееся отрицательным эмоциональным фоном, изменением мотивационной сферы, когнитивных представлений и общей пассивностью поведения.

Дефиниция (*лат. definitio*) – краткое определение какого-либо понятия, отражающее существенные признаки предмета или явления; толкование слова.

Дидактогения – психотравмирующие воздействия на учащихся, обусловленные образовательным процессом, непрофессиональными действиями учителя.

Дистресс (ди + стресс) – тяжелая форма стресса, оказывающего сильное отрицательное воздействие на организм, дезорганизирующее деятельность и поведение. Хроническое переживание Д. может привести к дисфункциональным и патологическим нарушениям.

Духовность – высший уровень развития и саморегуляции личности, с ориентирами в своей жизнедеятельности на непреходящие человеческие ценности, на действия во благо окружающих.

Жизненная позиция – внутренняя установка, обусловленная мировоззренческими, моральными и психологическими качествами личности и отражающая ее субъективное отношение к обществу. Проявляется в реальном поведении человека и может быть активной (постоянное стремление изменить окружающую действительность) и пассивной (следовать установившимся позициям и нормам).

Жизненная среда – все, с чем непосредственно или через посредство связан человек, от чего зависит его жизнь и его деятельность.

Закон валеологии – каждый человек свой образ жизни должен строить в соответствии со своими биологическими и психическими возможностями.

Здоровый образ жизни (см. здоровье + образ + жизнь) – 1) типичные и существенные для данной общественно-экономической формации виды, типы, способы жизнедеятельности человека, укрепляющие адаптивные возможности его организма, способствующие полноценному выполнению им социальных функций и достаточно активного долголетия; 2) поведение, базирующееся на научно-обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленное на сохранение и укрепление здоровья; 3) междисциплинарная категория, охватывающая совокупность разумных способов жизнедеятельности человека, социальной группы, общества в целом, которая, во-первых, рассматривается в единстве с условиями жизни, определяющими ее, и, во-вторых, определяется общностью валеологических, акмеологических, профессиональных, семейно-брачных и других целевых жизненно важных установок человека.

Здоровье – это баланс, равновесие между эндосредой и экзосредой динамической системы.

Здоровье (неустановившееся понятие, которое соотносится с благополучием не только человека и отдельных групп людей, но еще и общества, экономики, природных и социальных систем и даже динамических систем).

Здоровье для всех (*health for all*) – направление политики ВОЗ на достижение всеми людьми мира такого уровня здоровья,

который позволил бы им вести активную производственную, социальную и личную жизнь.

Здоровье индивидуальное – здоровье каждого отдельно взятого человека – по определению ВОЗ.

Здоровье населения (здоровье общественное, или популяционное) – основной признак, основное свойство некоторой человеческой общности, ее естественное состояние, отражающее индивидуальные приспособительные реакции каждого члена этой общности и способность всей общности в конкретных условиях наиболее эффективно осуществлять свои социальные и биологические функции.

Здоровье психическое (образное, но не точное название психической (духовной) составляющей здоровья) – субъективная способность человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить свои отношения с окружающей средой.

Здоровье социальное (образное, но не точное название социальной составляющей здоровья) – мера социальной активности, деятельного отношения человеческого индивидуума к миру.

Здоровье физическое (образное, но не точное название физической составляющей здоровья) – объективное состояние человека, при котором у него проявляются способности к саморегуляции функций организма, гармонизации физиологических процессов и адаптация к различным факторам внешней среды.

Интерактивный, -ая, -ое (интер + активный) – обоюдная, межсубъектная активность, или диалоговый режим активности, например, интерактивные образовательные *технологии*.

Интроверт (см. интроверсия) – психологический тип личности, обращенный к своему внутреннему миру, замкнутый на

себе, самоуглубленный, избегающий активных контактов с другими людьми.

Когнитивный, -ая, -ое (*англ. cognitive*) – имеющий отношение к познанию, мышлению.

Компоненты культуры здоровья (см. культура + здоровье) –

1. Культура физиологическая (культура человека управлять физиологическими процессами, протекающими в его организме, отслеживать эти процессы и наращивать резервные мощности органов и систем организма).

2. Культура физическая (способность человека на протяжении всей жизни управлять природосообразными физическими движениями, что позволяет ему сохранять гибкость позвоночника и эластичность мышц).

3. Культура психологическая (способность человека управлять своими чувствами и эмоциями и на основе этого, а также знаний законов построения бесконфликтных отношений вступать в контакт с окружающими его людьми).

4. Культура интеллектуальная (способность человека управлять своими мыслями, контролировать их течение и использовать эти умения в построении отношений с людьми и природой).

5. Культура сексуальная (способность человека, как мужчины, так и женщины, понимать свое предназначение на земле, учитывать психологические особенности людей противоположного пола во взаимоотношениях с ними, управлять своими сексуальными потребностями, учитывая нормы поведения, принятые в обществе).

Культура (*лат. cultura* – возделывание, воспитание, развитие, почитание) – исторически сложившийся уровень развития общества, творческих сил и способностей человека, выраженный

в типах и формах организации жизни и деятельности людей, в их взаимоотношениях, а также в создаваемых ими материальных и духовных ценностях.

Культура в образовании – выступает как содержательная составляющая образовательного процесса, источник знаний о природе, обществе, способах деятельности, эмоционально-волевом и ценностном отношении человека к окружающим людям, труду, обществу и т.д.

Мировоззрение – система обобщенных взглядов на объективный мир и место человека в нем, на отношение людей к окружающей их действительности и к самим себе. В основе мировоззрения лежит миропонимание, т.е. совокупность определенных знаний о мире.

Моделирование (*лат. modulus* – мера, образец) – метод опосредованного изучения объектов действительности на их естественных или искусственных аналогах – моделях. Моделирование включает три этапа: создание модели, исследование объекта с помощью различных операций с моделью, перенос полученных знаний на реальный прототип модели.

Мониторинг (*англ. monitor* – предостерегающий) – длительное наблюдение и оценка или прогноз состояния различных параметров окружающей среды.

Мутаген (*гр. mutation* – изменение и *genos* – род) – фактор, вызывающий мутацию.

Мутация (*лат. mutation* – изменение, перемена) – внезапно возникшее естественное или искусственное стойкое изменение наследственных структур, ответственных за хранение генетической информации и ее передачу от клетки к клетке и от предка к потомству.

Ноосфера (*гр. noos* – разум и *sphaire* – шар) – новая стадия биосферы, связанная с возникновением и развитием в ней человечества. Современное содержание понятия предложено В.И. Вернадским в 1931 году для обозначения этапа эволюции биосферы, характеризующегося ведущей ролью разумной, сознательной деятельности человеческого общества в ее развитии.

Образовательная среда (образование + среда) – 1) совокупность образовательных факторов, организованных на основе принципов средовости энвайронментологии (раздела общей экологии); 2) вид окружающей среды, факторы которой имеют образовательную природу.

Образовательное пространство (образование + пространство) – большая образовательная среда, вмещающая в себе другие образовательные среды.

Объем П., длительность и надежность хранения в ней информации, как и способность к восприятию сложных сигналов среды и выработке адекватных реакций, вырастают в ходе эволюции по мере увеличения числа нервных клеток мозга и усложнения его структуры.

Оздоровление – восстановление, расширение адаптационных возможностей организма, повышение его устойчивости к воздействию многообразных факторов.

Оздоровление (приставка «о» означает улучшить, прибавить, сделать более благоприятным + здоровье) – улучшение здоровья, прибавление количества здоровья, независимо оттого болен человек или здоров, сделать более здоровым, если исходить из интегрированного понятия здоровья, приложимого к любой динамической системе, то приведенное описание феномена оздо-

рования применимо к природным, экономическим, образовательным и др. системам.

Организм (*гр. organon* – орудие, инструмент) – целостная, замкнутая по структуре, иерархически организованная, неравновесная, самоорганизующаяся, открытая, живая система (биосистема), элемент всех экологических систем.

Память – 1) способность к мысленному воспроизведению, а в ряде случаев и *моделированию* в уме прошлого индивидуального опыта; одно из основных свойств нервной системы, имеющей способность длительно хранить поступающую извне информацию и многократно ее воспроизводить в сфере *сознания* и *поведения*.

Переживание – 1) любое эмоционально окрашенное состояние, представленное в сознании человека и выступающее для него как событие собственной жизни; 2) личностная активность особого рода, направленная на изменение отношения человека к значимым событиям своей жизни и предполагающая переосмысление ее.

Популяция – это совокупность организмов одного вида, населяющая часть его ареала, относительно изолированная от других таких же групп, обладающая устойчивостью и одновременно способностью к эволюции.

Потребность – 1) надобность, необходимость в чем-л., требующая удовлетворения; желание, стремление, жажда чего-л.; 2) нужда в ч.-л., объективно необходимом для поддержания жизнедеятельности и развития организма, человеческой личности, социальной группы, общества в целом; внутренний побудитель активности.

Природосообразный, -ая, -ое – соответствующий природе чего-либо, согласующийся с природой чего-либо.

Различают два вида памяти – 1) *кратковременную* – от долей секунды до десятков минут и *долговременную* – сопоставимую по длительности с продолжительностью жизни индивида; 2) *познавательный* процесс, который состоит из запоминания, сохранения, воспроизведения и узнавания прошлого опыта.

Релаксация (*лат. relaxatio* – уменьшение напряжения, ослабление) – 1) *физ.* процесс постепенного возвращения в состояние равновесия какой-л. системы, выведенной из такого состояния, наступающее после прекращения действия факторов, выведших ее из состояния равновесия (например, Р. упругая, магнитная, электрическая); 2) в *медицине* – расслабление скелетной мускулатуры; 3) в *психологии* – снятие психического напряжения.

Рефлексия (*лат. reflexio* – обращение назад) – форма теоретической деятельности человека, направленная на осмысление своих собственных действий и их законов.

Самопознание – феномен познания человеком самого себя, самопостижения, самоосознания.

Самопомощь (*self-care*) – все виды активностей, выполняемые индивидуумом и его семьей, включающие поддержку здоровья, профилактику заболевания, самодиагностику и самолечение.

Саморегуляция – свойство системы в процессе своего функционирования сохранять на определенном уровне типичное состояние, режимы, характеристики связей между компонентами.

Саморегуляция (*лат. regulare* – приводить в порядок, налаживать) – свойство живых систем видоизменять, восстанавливать свою структуру, функции в соответствии с требованиями ситуаций.

Самосознание – одна из сторон сознания, нацеленного на осознание и переживание человеком себя как личности: своих

желаний, чувств, мотивов поведения, ценностей, идеалов, достоинств и недостатков, а также процесс получения подобных представлений о них.

Самосохранение – 1) в цивилизованном обществе – возможность обезопасить себя от чего-либо случайного; 2) в нецивилизованном обществе (отличающемся варварством и дикостью) – стремление сохранить свою жизнь.

Самость – одно из центральных понятий аналитической психологии К. Г. Юнга. С. – своеобразный центр целостного человека, объединяющий сознательную и бессознательную сферы его психики.

Сома (*гр. soma* – тело) – 1) тело организма; 2) совокупность клеток многоклеточного организма, исключая половые.

Соматический – 1) относящийся к телу и его органам; 2) связанный с телом – в противоположность психике (псих.), например, соматическая мускулатура – мускулатура тела; 3) противоположный зародышевой плазме – половым клеткам.

Соматическое здоровье – состояние органов и систем организма человека, в основе которого лежит биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития.

Среда – комплекс экологических факторов, прямо или косвенно воздействующих на живые системы.

Среда обитания – совокупность абиотических и биотических условий и ресурсов жизни организмов.

Среды жизни – качественно различные среды обитания на Земле. Различают четыре среды жизни: водная, наземно-воздушная, почвенная и организменная.

Стресс (*англ. stress* – давление, напряжение) – состояние, возникающее при действии чрезвычайных раздражителей и приводящее к напряжению адаптационных механизмов организма.

Стресс социальный (стресс + социальный) – термин, используемый по аналогии с понятиями стресса в физиологии и психологии для обозначения особых состояний организма человека.

Стрессор – сильное воздействие на организм, фактор, приводящий к стрессу. Обычно подразумевается, что С. психологически и физически отрицателен (холод, голод, физическая или психическая травма), но он может быть и положительным (например, сильная радость).

Толерантность (*лат. tolerantia* – терпение) – 1) полное или частичное отсутствие иммунологической реактивности, т.е. потеря (или снижение) организмом человека способности к выработке антител в ответ на антигенное раздражение; 2) способность организма переносить неблагоприятное влияние того или иного фактора среды; 3) терпимость к чужому образу жизни, поведению, взглядам, мнениям.

Тревога – отрицательное эмоциональное состояние, связанное с ожиданием какого-либо неприятного события, предчувствие грозящей опасности.

Уровень здоровья – количественная или оценочная характеристика *качества* здоровья населения, определяемая на основе показателей заболеваемости, инвалидности, смертности, продолжительности жизни и в значительной мере зависящая от условий жизни.

Уровень культуры – исторически определенный уровень развития общества, творческих сил и способностей человека, выраженный в типах и формах организации жизни и деятельности

людей, в их взаимоотношениях, а также в создаваемых ими материальных и духовных ценностях.

Условия среды (обитания) – совокупность экологических факторов среды: от космических (воздействия Вселенной на Солнечную систему) до непосредственного влияния окружающей среды (в т.ч. особей своего вида и человека) на отдельный индивид (популяцию или сообщество).

Устойчивость (системы) – 1) в самом общем понимании У.(с.) описывается принципом Ле Шателье-Брауна: У.(с.) – это способность системы реагировать на внешнее воздействие, выводящее ее из состояния *равновесия*, в виде стимуляции в ней процессов, стремящихся ослабить это воздействие; полная теория У.(с.) как для гомогенных, так и для гетерогенных систем была разработана в конце XIX в. Дж. У. Гибсоном; по-другому, У.(с.) – это ее способность сохранять свои основные признаки, приспособляясь к воздействиям (в определенных пределах) внешней среды (надсистемы) и внутренним возмущениям ее подсистем; 2) *биол. У.* вида – такая изменчивость числа особей вида (обычно в растительном сообществе, но еще резче меняется число особей животных – см. *Волны численности*) на протяжении определенного отрезка времени (как правило, в течение нескольких лет), которая не создает угрозу существованию вида; 3) *экол. У.* экосистемы – ее способность сохранять свою структуру и функциональные особенности при воздействии внешних факторов. Нередко ставят знак равенства между У.-3 и стабильностью, считая эти термины синонимами, но, строго говоря, это неверно. Пример У.-3 – способность леса переносить загрязнение воздуха промышленными выбросами; 4) У. особи – ее способность переносить внешние воздействия, т.е. ее выносливость

к ним, например, птицы выдерживают температуры тела до 46,2°, млекопитающие – более 42°, тихоходки – охлаждение до –190° и т.п. (внешние температуры могут быть выше и ниже). Растения бывают У. и неустойчивы к засухам, засолению почв и т.п. Ср. *Уязвимость*. См. *Толерантность*; 5) *соц. У.* социальных систем проявляется в их способности сохранять свои основные, характеристические признаки, приспособляясь при этом к воздействиям внешней среды и внутренним возмущениям.

Факторы риска (фактор + риск, (*risk factors*)) – факторы внешней и внутренней среды организма, поведенческие факторы, способствующие увеличению вероятности развития заболеваний, их прогрессированию и неблагоприятному исходу.

Формирование здоровья – процесс гармонизации физического, духовного и социального развития человека; развития личности на протяжении всей жизни индивида.

Ценности – 1) важность, значимость чего-л.; 2) явление, свойство, качество, предмет, имеющие важное значение в каком-л. отношении; 3) заключенные в объектах и явлениях общественной жизни и природы их значения для человека, выступающие благодаря этому как эталон должного; 4) принятое в философии, этике, эстетике, социологии, психологии, педагогике понятие, с помощью которого характеризуется социально-историческое значение определенных явлений действительности для общества и человека.

Человек – это не просто организм, особь, индивид, это еще и особый вид организации биологической, психической и социальной сущностей, который и определяет своеобразие человека.

Эмоция (*фр. émotion, лат. emovere* – возбуждать, волновать) – 1) психическое переживание, душевное волнение (гнев, страх,

радость и т.п.), возникающие у человека или животного в результате воздействия на них внешних и внутренних раздражителей. Э. – активное состояние специальных мозговых структур, побуждающее минимизировать (подавлять, предотвращать) или, наоборот, максимизировать (усиливать, повторять) такое состояние. Низкая вероятность удовлетворения потребностей делает Э. отрицательной (страх, ярость), высокая вероятность удовлетворения потребности, особенно по сравнению с ранее имевшимся у особи прогнозом, делает Э. положительной; 2) переживание человеком его отношения к окружающему миру и к самому себе, одна из форм оценочной деятельности мозга. Сильная, стремительно возникающая Э. – аффекты, длительно, устойчиво сохраняющиеся эмоциональные состояния – настроения.

Эмпирия (гр. *empeiria* – опыт) – 1) человеческий опыт, восприятие внешнего мира посредством органов чувств; 2) наблюдение, осуществляемое в обычных условиях, в отличие от *эксперимента*.

Эндогенный (эндо + ...генный) – обусловленный внутренними, присущими организму причинами.

Учебное издание

Тюмасева Зоя Ивановна, Орехова Ирина Леонидовна

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА
«КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ И БЕЗОПАСНОСТИ»

Ответственный редактор Е. Ю. Никитина

Корректор А. С. Шкитова

Компьютерная вёрстка В. М. Жанко

Подписано в печать 14.04.2025. Формат 60x84 1/16. Усл.-печ. л.8,78.
Тираж 500 экз. Заказ № 244.

Южно-Уральский научный центр Российской академии образования.
454080, Челябинск, проспект Ленина, 69, каб. 454.

Учебная типография Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. 454080, Челябинск, проспект Ленина, 69, каб. 2.