

УДК 613
ББК 51.204.0
Т98

Рецензенты:

Павлова В. И., доктор биологических наук, профессор, главный научный сотрудник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета;
Буйнов Л. Г., доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой медико-валеологических дисциплин Российского государственного педагогического университета имени А. И. Герцена.

Тюмасева З. И., Орехова И. Л.

Т98 Основы валеологии (в рамках профессиональной подготовки магистров по направлению педагогического образования) : учебно-методическое пособие. — Москва : Блок-Принт, 2023. — 160 с.

ISBN 978-5-6049287-3-8

В пособии рассмотрены актуальные аспекты валеологии как науки о здравствовании человека, причины нездоровья, вопросы формирования и сохранения здорового образа жизни. Дана валеологическая типологизация возрастов человека как основа изучения его здоровья, описаны концепции педагогической валеологии и эколого-валеологии. Представлен валеологический практикум, где показаны оздоравливающие возможности как живой, так и неживой природы, природные оздоровительные средства и методики их использования.

Пособие адресовано преподавателям и студентам педагогических вузов, нацеленным на самостоятельную работу и углубленное изучение курсов биолого-медицинского цикла учебного плана.

УДК 613
ББК 51.204.0

Изображение на обложке с ресурса Photogenica.ru

Учебное издание

**ТЮМАСЕВА Зоя Ивановна,
ОРЕХОВА Ирина Леонидовна**

ОСНОВЫ ВАЛЕОЛОГИИ

**(В РАМКАХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
МАГИСТРОВ ПО НАПРАВЛЕНИЮ
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ)**

Учебно-методическое пособие

Подписано в печать 02.03.2023. Формат 60×90 ¹/₁₆.
Печать цифровая. Печ. л. 10,0. Тираж 1000 (1-й завод 100) экз. Заказ №

ISBN 978-5-6049287-3-8

© Тюмасева З. И., Орехова И. Л., 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Модуль 1. Основы валеологии	6
1.1. Валеология как научная дисциплина	6
1.2. Интегрированное здоровье человека	11
1.2.1. Подходы к изучению здоровья человека	19
1.3. Классификация факторов здоровья	20
1.4. Валеологическая типологизация возрастов человека как основа изучения его здоровья	24
1.5. Концепции педагогической валеологии и эколого-валеологии. Модели школ здоровья	32
Модуль 2. Валеологический практикум	42
2.1. Диагностика и оценка уровня здоровья	42
2.2. Воздействие неживой природы на здоровье человека	62
2.2.1. Вода и здоровье человека	62
2.2.2. Металлотерапия и здоровье человека	68
2.2.3. Цветооздоровление	77
2.2.4. Влияние звуков на здоровье человека	84
2.2.5. Музыкаоздоровление, или Музыкотерапия	88
2.3. Воздействие живой природы на здоровье человека	93
2.3.1. Аромаоздоровление, или Ароматерапия	93
2.3.2. Фитооздоровление	100
2.3.3. Дары сада, огорода и здоровье человека	110
2.3.4. Анималотерапия	115
2.3.5. Валеологическая служба по оздоровлению обучающихся в общеобразовательных организациях	126
Словарь	134
Рекомендуемая литература	145
Приложение	147
Источники изображений	154