

УДК 614.2
ББК 51.204.0
К67

Научный редактор

Тихонова Я. Г., кандидат психологических наук,
заведующий кафедрой безопасности жизнедеятельности
(Орский гуманитарно-технологический институт)

Рецензенты:

Бударников А. А., кандидат педагогических наук
(Филиал НОУ ВПО «Московский институт права» в г. Орске);

Пуцаева М. А., кандидат педагогических наук
(Филиал НОУ ВПО «Московский институт права» в г. Орске)

К67 Корнева, И. Н. Здоровый образ жизни и его компоненты :
учебное пособие / И. Н. Корнева. – Орск : Издательство ОГТИ, 2010.
– 203 с. – ISBN 978-5-8424-0505-3.

Учебное пособие «Здоровый образ жизни и его компоненты» предназначено студентам, обучающимся по специальности безопасность жизнедеятельности, основам биологии, специальной педагогики, педагогики и методики начального обучения, а также студентам медицинских специальностей, представляет интерес для педагогов и медицинских работников образовательных учреждений.

ISBN 978-5-8424-0505-3

© Корнева И. Н., 2010
© Издательство ОГТИ, 2010

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ О ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ, ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ	6
1.1. Здоровье и его виды	6
1.2. Образ жизни, структура и его влияние на здоровье	10
1.3. Причины и факторы, влияющие на здоровье	12
1.4. Здоровьесбережение учащихся как педагогическая проблема	16
1.5. Рациональное питание	32
1.6. Экология и здоровье	46
1.7. Аллергия и здоровье	62
ГЛАВА 2. СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	70
2.1. Этапы формирования здоровья	70
2.2. Мотивация здоровья	79
2.3. Мониторинг здоровья	81
2.4. Заболевания опорно-двигательного аппарата	88
и их профилактика	88
2.5. Заболевания органа зрения и их профилактика	93
2.6. Заболевания органа слуха и их профилактика	99
ГЛАВА 3. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, РЕЖИМ ДНЯ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ	104
3.1. Физическая культура и её оздоровительное значение	104
3.2. Закаливание и здоровье	112
3.3. Биоритмы, режим дня, здоровье и трудоспособность	118
ГЛАВА 4. ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА	125
4.1. Наркомания и её профилактика	125
4.2. Токсикомания и её профилактика	141
4.3. Злоупотребление алкоголем и его профилактика	149
4.4. Курение и его профилактика	164
ГЛАВА 5. РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ	171
ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА И ОБЩЕСТВА	171
5.1. Брак, беременность, роды и их роль	171
в репродуктивном здоровье	171
5.2. Медико-генетическое консультирование и его роль	177
в репродуктивной безопасности	177
5.3. Аборт и его последствия	184
5.4. Контрацепция и её виды	189
5.5. Половое воспитание	196
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	202