



Программа онлайн-семинара

Здоровье как система и наследие семьи

Бакирова Анна Эдуардовна

Врач гинеколог-эндокринолог, психотерапевт.

Основатель компании «Здоровье Изнутри»

6 НОЯБРЯ 2024 ГОДА С 17:00 ДО 19:00 (МСК)

Для кого семинар

Всех, стремящихся сегодня улучшить здоровье и благополучие своей семьи, а также заинтересованных вопросами наследственности и здоровья будущих поколений.



Цель

Систематизация знаний и освещение вопросов, связанных со «Здоровьем» как с понятием динамического процесса от зачатия до смерти человека.

Практическая значимость

На семинаре будут разобраны компоненты, из которых складывается здоровье каждого человека, способы его коррекции и поддержания на высоком уровне. А также будут затронуты вопросы семейной, трансгенерационной передачи и культивирования качества жизни как части наследия.



Актуальность темы

Актуальность понимания термина «Здоровье» обусловлена тем, что здоровье – одна из важнейших жизненных ценностей человека, залог его благополучия и долголетия. Многие годы ученые изучают влияние окружающей среды и развития цивилизации на показатели здоровья, внедряют новые методы изучения и подходы к его сохранению и умножению. Однако на практике мы видим, что уровень продолжительности жизни в популяции растет, а качество жизни остается предметом споров и экспериментов среди человечества. Появляется множество новых школ, течений, направлений по оптимизации здорового образа жизни, с появлением средств массовой информации и сети Интернет на человека обрушился шквал советов, методик и способов достичь оптимального уровня здоровья.

При этом статистика ВОЗ и профильных институтов неумолима: количество здоровых новорожденных падает, количество хронических заболеваний растет, как и государственные затраты на поддержание здоровья нации. Возращение понимания термина «Здоровье» как динамического процесса, происходящего с человеком всю его жизнь, степени и способов влияния семьи на передачу, сохранение и поддержание его в рамках семейной системы поможет сформировать личную и коллективную ответственность за эти процессы.



Бакирова Анна Эдуардовна

Врач гинеколог-эндокринолог, психотерапевт;

- Эксперт в области микробиома человека
- Магистр НИУ ВШЭ
- Выпускник кафедры Психоанализа и бизнес-консультирования НИУ ВШЭ
- Область научных интересов: эндокринная система как регулятор обменных процессов, метаболический синдром у взрослых и детей, микробиом человека и его влияние на качество и продолжительность жизни
- Автор научных публикаций

Краткое содержание семинара

1. Приветствие. Представление. – 5 минут
2. Понятие «Здоровье» и его трансформация за последние 100 лет. – 10 минут
3. Какие основные составляющие здоровья существуют? – 10 минут
4. Какие факторы влияют на здоровье человека на протяжении жизни? – 15 минут
5. Валеология как научная основа здорового образа жизни. – 15 минут
6. Системный взгляд на передачу здоровья в поколениях и популяции.
Кто передает и как? – 25 минут
7. Практические аспекты влияния каждого человека на состояние здоровья индивидуального и семейного: власть или подчинение внешним обстоятельствам.
– 20 минут
8. Ответы на вопросы. – 20 минут

Продолжительность ~2 часа

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

 **ИНФОУРОК**

ведущий образовательный
портал России

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

[INFOUROK.RU/KURSY](https://infourok.ru/kursy) | [INFOUROK.RU/MEROPRIYATIYA](https://infourok.ru/meropriyatiya)