

**Здоровье** – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.  
**Устав Всемирной организации здравоохранения**

### **Как достичь здоровья**

- ♦ **Здоровье** – не черта характера человека, а совокупность физических и моральных качеств, которые развиваются путем систематических упражнений. Стать здоровым – это основной долг каждого человека перед самим собой.
- ♦ **Закаливание.** Любые процедуры по закаливанию организма – будь то обливание холодной водой или же долгие прогулки на свежем воздухе – это вклад в «копилку» собственного здоровья.
- ♦ **Занятия физкультурой.** Умеренные физические нагрузки (не «пиковые», как в профессиональном спорте) постепенно укрепляют организм человека.
- ♦ **Отказ от излишеств.** Чем проще пища человека – тем более он здоров; чем проще быт – тем более он вынослив.
- ♦ **Контроль над эмоциями.** Сильные негативные эмоции ослабляют организм человека, забирая энергию, необходимую для полноценной жизнедеятельности организма. Контролируя свои эмоции (гнев, злость, обиду) человек заботится о своем здоровье.
- ♦ **Внутренняя гармония.** Достижение внутренней гармонии есть результат духовной работы над собой; эта работа приносит и физические плоды в виде укрепления здоровья.

### **Здоровьесберегающие технологии в учебном процессе** (рекомендации для родителей).

**Авторы: Василькова Е. Ю., Куркина С. С.**

Слово «здоровье», как и слова «любишь», «красота», «радость» принадлежат к тем немногим понятиям, значение которых знают все, но понимают по-разному. В последние годы понятие «здоровье» применительно к школьникам чаще звучит в отрицательном значении (нет здоровья). Между тем, здоровье школьников как важнейший элемент качества жизни необходимо рассматривать в контексте образования. Как же связаны между собой понятия «здоровье» и «образование»? Можно ли себе представить образование ребенка как процесс, отстраненный от телесных ощущений, эмоциональных переживаний, опыта коммуникаций?

Очевидно, нет.

Образование — процесс гармоничный. Здоровье, в широком смысле этого слова, выступает и как одна из целей в процессе получения образования, и как средство достижения «высокой гармонии», и, к тому же, как индикатор правильности выбора пути. При такой постановке вопроса необходимо рассматривать фактор здоровья, в проектом контексте, проверяя им все стороны жизни ребенка. Образованный человек сегодня – это не столько человек знаний, сколько

подготовленный к жизни, ориентирующийся в сложных проблемах современной культуры, способный осмыслить свое место в жизни. Но умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы зависят прежде всего от здоровья каждой личности.

По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей за последние десятилетия состояние здоровья детей ухудшилось: увеличилось количество детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья с 60% до 68%, а имеющих хронические заболевания с 16% до 18%. Всё больше детей приходят в школу ослабленными, с отклонениями в физическом развитии. Одной из главных проблем развития современной школы является здоровье детей. Ещё несколько лет назад в школе почти не было практически здоровых учащихся. Вот почему мы начали свою инновационную деятельность – внедрение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс младших школьников. Медицинские и социологические исследования установили, что здоровье человека определяется тремя группами факторов: · 1 — наследственностью, · 2 — образом жизни · 3 — условиями жизни. Формирование образа жизни человека начинается с момента рождения и продолжается всю жизнь, но основы его закладываются в период детства и юношества. Изменение, переделка отдельных элементов, сложившихся в период созревания, в зрелом возрасте происходят с большим трудом. Поэтому очень важно в школьные годы воспитать у ребёнка такой образ жизни, такой тип поведения человека в жизненных ситуациях, который способствовал бы сохранению и укреплению здоровья во все периоды жизни. Организм ребенка для своего роста и развития нуждается в определенных условиях, так как его жизнь находится в теснейшей связи с окружающей средой, в единстве с ней. Связь организма с внешней средой, приспособление его к условиям существования устанавливаются при помощи нервной системы, путем так называемых рефлексов, т. е. ответной реакции нервной системы организма на внешнее воздействие.

Внешняя среда включает в себя естественные факторы природы, такие, как свет, воздух, вода, и социально-бытовые факторы — жилище, питание, условия занятий в школе и дома, отдых. Формирование первоначальных навыков здорового образа жизни способствует сохранению здоровья детей. Если ваш ребенок первоклассник – соблюдение следующих рекомендаций поможет гармоничному формированию личности. Если ваш ребенок старше – скорректируйте свое поведение, основываясь на ниже перечисленных рекомендациях. 1. Каков режим дня вашего ребенка? Правильная организация труда и отдыха поможет успешно справиться с любой задачей, позволит предупредить утомление, раздражительность. Помните, что школьнику необходимо не менее 8 часов сна. Вместе с ребенком составьте режим дня таким образом, чтобы выполнение домашних заданий не было в тягость, учитывайте его индивидуальные особенности. Выполнение домашнего задания следует начинать с урока, который является для ребенка легким. Желательно начинать и заканчивать делать уроки с устных предметов. После выполнения каждого урока необходим отдых, в течение которого требуется двигательная активность. 2. С началом систематического обучения возрастает нагрузка на зрение. Позаботьтесь о том, чтобы ребенок правильно сидел за столом. Расстояние от книги, тетради до глаз должно быть не менее чем

расстояние от локтя до ладони руки. Ребенок не должен долго смотреть телевизор (более 20 -45 минут). В начале каждой недели выберите с ребенком передачу, которую он посмотрит. Это способствует не только профилактике заболеваний зрения, но и формирует волевые привычки. Не все компьютерные игры полезны для вашего ребенка. Работа за компьютером не должна превышать 20 минут для младшего школьника, 30 – 40 минут для старшеклассников. Научите ребенка гимнастике для глаз. Нарисуйте на стекле окна на уровне носа ребенка точку. В течение секунды, зафиксируйте ее глазами, а затем в течение 1- 2 минут рассматривайте объекты улицы, находящиеся вдали.

3. Осанка человека формируется в детстве, когда формируется костно-мышечная система человека. Следите за тем, чтобы ребенок ровно сидел за столом, выполняя домашнее задание, играя. Расстояние от стола до груди должно быть с размер кулака ребенка. У вашего ребенка модный, красивый портфель? Удобный ли он? Сколько он весит? Лучше, если ребенок ходит в школу с ранцем, портфель за спиной позволяет держать спину прямой и таким образом, способствует формированию правильной осанки. Провожая ребенка в школу, убедитесь в том, что в его портфеле нет лишних предметов.

4. Заботьтесь о правильном питании вашего ребенка. Включайте в рацион вашего ребенка пищу, богатую витаминами. Ученые установили, что для практически здорового человека, занимающегося умственным и легким физическим трудом, могут быть рекомендованы такие продукты на день: хлеб – 400г., крупа и макароны – 60г., нежирное мясо – 150г., рыба – 100г., сливочное масло – 20г., растительное масло – 30г., 1 яйцо, молоко или кефир – 200г., творог – 100г. или 50г., сметана – 30г., сахар – 50г., картофель – 400г., фрукты – 200г.

5. Регулярный недостаток свежего воздуха не только вредит физическому здоровью, но и снижает эффективность деятельности. Чаще бывайте за городом, в парке, у реки не только летом, но и зимой! Уважаемые родители! Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его. ПОМНИТЕ: пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка. Не считайте своего ребенка слишком маленьким для того, чтобы употреблять алкоголь и наркотики: беду легче предотвратить, чем бороться с ней. Не воспринимайте курение подростка как безвредную привычку: часто это приводит к употреблению более тяжелых наркотиков. Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха. Приучите Вашего ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т.д. Контролируйте досуг вашего ребенка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе. Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребенка. В формировании ответственного отношения ребенка к своему здоровью используйте пример авторитетных для него людей: известных актеров, музыкантов, спортсменов, политиков. В наше время человеку не обойтись без общей выносливости организма, его устойчивости, способности противостоять эмоциональным нагрузкам – всему, что отвечает за высокую умственную и физическую работоспособность, за приспособляемость к меняющимся условиям. Каждый родитель желает видеть своего ребенка здоровым, счастливым, успешным. Родители заботятся о здоровье своего ребенка, никто из них не бывает равнодушным к физическому недомоганию.



Однако, не всегда обращают внимание на психическое и психологическое состояние ребенка. Физическое, психическое и психологическое здоровье настолько взаимосвязаны, что нельзя отдельно дать рекомендации по развитию одного без учета другого. Психически здоровый человек — тот, кто испытывает со стояние душевного равновесия, психологического комфорта, социально адаптирован и не имеет нарушений отдельных психологических функций (восприятия, мышления, памяти, внимания, эмоций). Социальная адаптированность означает: 1) приспособленность к требованиям жизни в обществе; 2) отсутствие снижения этой приспособленности; 3) адекватность, т.е. соответствие поведения и состояния человека реальной ситуации; 4) саморегуляция своего психического состояния. Отклонения от идеального самочувствия могут быть, но они не достигают уровня психического срыва. Социальная адаптация ребенка в группе сверстников во многом обусловлена стилем семейного воспитания. Нередко школьники переживают тревогу. Тревогу за то, «какую отметку получу, как отреагируют родители на замечание, отметку, отпустят ли гулять с другом и т. д.». Если состояние тревоги накапливается, оно приводит к различным заболеваниям, в том числе, соматическим. Обратите внимание на следующие физиологические симптомы. Это могут быть: сильное сердцебиение (или неприятные ощущения в груди), тошнота, дрожание колен, рук, бледность или покраснение лица, мышечное напряжение, чувство онемения, заторможенность, головные боли, диарея (понос), бессонница (или повышенная сонливость), нехватка воздуха при дыхании, беспокойство, беспокойный или тревожный сон, онемение различных частей тела, странные мысли, чувство усталости, чувство беспомощности, необъяснимые панические ощущения, неконтролируемые вспышки гнева, кошмарные сновидения. Если вы обнаруживаете у ребенка один или несколько признаков из приведенного списка, постарайтесь определить их причины.

1. Выработайте единую тактику воспитания и поведения в семье, свои разногласия по поводу педагогических приемов решайте без ребенка.
2. Развивайте у вашего ребенка навыки самостоятельного, ответственного поведения. Распределите среди членов семьи поручения, за одно из которых должен будет отвечать ребенок.
3. Общайтесь с ребенком спокойно, не повышая голоса. Используйте в речи «Я – высказывания».
4. Постарайтесь найти в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребенку, не отвлекаясь на домашние заботы, телевизор, общение с другими членами семьи. В этот момент важнее всего для вас должны стоять его дела, заботы, радости и неудачи.
5. Не стесняйтесь показывать свою любовь ребенку. Неправда, что с возрастом детям все меньше нравится физическая близость с родителями. Но, уважайте дистанцию, которую устанавливает ребенок.
6. Ненавязчиво интересуйтесь успехами вашего ребенка, его друзьями ... будьте готовы поговорить с ребенком тогда, когда ему это необходимо.
7. Поощряйте в ребенке надежду на лучшее. С оптимизмом смотрите в будущее. Избегайте пессимистических оценок ситуаций.
8. На самом деле слушайте ребенка. Пусть для детей станет очевидным тот факт, что вы цените их мнение, знания, уважаете чувства. Учите ребенка отстаивать свое мнение, сопротивляться давлению со стороны.
9. Никогда не приклеивайте ярлыки к убеждениям ребенка: глупости, ребячество, чепуха. Чем меньше у вас запретных, тем для разговоров с ребенком, тем больше он с вами

будет делиться. 10. Повышайте самооценку вашего ребенка. Самооценка формируется в первую очередь на основе оценок, отношения к личности ребенка родителей. 11. Время от времени анализируйте ваши требования к ребенку. Они разумные? Честные? Достаточно ли вы уважаете права ребенка? Требуйте безоговорочного подчинения только тогда, когда речь идет о безопасности ребенка. Начинать надо с себя! Будьте примером для вашего сына или дочери! Помните! Ваш ребенок единственный и неповторимый. Нельзя его сравнивать с другими. Нельзя примерять на него чужие формы поведения и воспитания. Не стесняйтесь признаться в том, что вы чего-то не знаете. Обращайтесь за советами к специалистам: врачам, психологам, учителям.

**Здоровье — что это такое?**

Многочисленные исследования показали, что факторами, обуславливающими здоровье, являются:

- ◆ биологические (наследственность, тип высшей нервной деятельности, конституция, темперамент и т. п.);
- ◆ природные (климат, ландшафт, флора, фауна и т. д.);
- ◆ состояние окружающей среды;
- ◆ социально-экономические;
- ◆ уровень развития здравоохранения.

Эти факторы влияют на образ жизни людей. Установлено также, что образ жизни примерно на 50 %, состояние окружающей среды на 15-20 %, наследственность на 15-20 % и здравоохранение (деятельность его органов и учреждений) на 10 % обуславливают здоровье (индивидуальное и общественное). С понятием здоровья тесно связано представление о факторах риска заболеваний.

### **Факторы обеспечения здоровья**

Эксперты ВОЗ в 80-х годах XX века определили ориентировочное соотношение различных факторов обеспечения здоровья современного человека, выделив в качестве основных четыре производные. Впоследствии эти выводы были принципиально подтверждены и применительно к нашей стране следующим образом (в скобках данные ВОЗ):

- ◆ генетические факторы — 15-20% (20%)
- ◆ состояние окружающей среды — 20 — 25% (20%)
- ◆ медицинское обеспечение — 10-15% (7 — 8%,)
- ◆ условия и образ жизни людей — 50 — 55% (53 — 52%).

## Факторы, влияющие на здоровье человека

| Сфера влияния факторов              | Факторы                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | Укрепляющие здоровье                                                                                                                                                                                                                          | Ухудшающие здоровье                                                                                                                                                                                                              |
| Генетические (15-20%)               | Здоровая наследственность. Отсутствие морфо-функциональных предпосылок возникновения заболеваний                                                                                                                                              | Наследственные заболевания и нарушения. Наследственная предрасположенность к заболеваниям                                                                                                                                        |
| Состояние окружающей среды (20-25%) | Хорошие бытовые и производственные условия, благоприятные климатические и природные условия, экологически благоприятная среда обитания                                                                                                        | Вредные условия быта и производства, неблагоприятные климатические и природные условия, нарушение экологической обстановки                                                                                                       |
| Медицинское обеспечение (10-15%)    | Медицинский скрининг, высокий уровень профилактических мероприятий, своевременная и полноценная медицинская помощь                                                                                                                            | Отсутствие постоянного медицинского контроля за динамикой здоровья, низкий уровень первичной профилактики, некачественное медицинское обслуживание                                                                               |
| Условия и образ жизни (50-55%)      | Рациональная организация жизнедеятельности, оседлый образ жизни, адекватная двигательная активность, социальный и психологический комфорт. полноценное и рациональное питание, отсутствие вредных привычек, валеологическое образование и пр. | Отсутствие рационального режима жизнедеятельности, миграционные процессы, гипо- или гипердинамика, социальный и психологический дискомфорт. неправильное питание, вредные привычки, недостаточный уровень валеологических знаний |

Рассмотрим подробнее каждый из основополагающих факторов обеспечения здоровья.

### Генетические факторы

Онтогенетическое развитие дочерних организмов предопределяется той генной программой, которую они наследуют от родительских хромосом. Исходя из этого,

браки между далеко отстоящими друг от друга в генеалогическом отношении людьми создают более высокую вероятность того, что благоприятный признак одного из родителей станет доминирующим с возможностью рождения более здорового, более совершенного по набору генов человека. И наоборот — в близкородственных браках пренатальная и детская смертность многократно выше, а частота наследственных заболеваний ребенка в 50 раз больше, чем в браках не состоящих в родстве людей. В России при богатстве ее национальностей, этнических групп и все более активных процессах миграции существуют благоприятные предпосылки для рождения в каждом следующем поколении более совершенного потомства благодаря обширному генофонду и возможности более значительного числа перебора вариантов благоприятных генных признаков.

К сожалению, хромосомы половых клеток и их структурные элементы — гены могут подвергаться вредным влияниям неправильного поведения, экологической обстановки, перенесенных заболеваний, низкого уровня здоровья и т.п. Исключительно важно, что эти влияния могут сказаться на генетическом материале будущих родителей на любом возрастном этапе развития. Отсюда становится понятной та особая ответственность, которую они несут перед потомством в течение всей своей жизни, предшествующей зачатию. В этом отношении особую опасность представляют нарушения здорового образа жизни будущих родителей в период созревания тех половых клеток, которые примут непосредственное участие в оплодотворении. Если учесть, что яйцеклетка созревает в течение почти двух, а сперматозоид — 2,5 — 4 месяцев, то становится понятным, что хотя бы в течение этого периода времени, предшествующего зачатию, родители должны своим образом жизни обеспечить условия для нормального созревания половых клеток.

Генная программа, унаследованная от родителей и определяющая генетические особенности ребенка, — неизменная в течение всей жизни человека его характеристика. Среда лишь может изменить потенциал человека в рамках «норм реакций», но не изменить сам геном. Поэтому исключительно важно, чтобы его образ жизни соответствовал этой программе, от чего будут зависеть здоровье и продолжительность самой жизни данного человека.

Таким образом, жизненные доминанты и установки человека во многом детерминированы наследственностью человека. В частности, к таким генетически предопределяемым особенностям следует отнести доминирующие потребности человека, его способности, интересы, желания, предрасположенность к различным заболеваниям, алкоголизму и т.д. При всей значимости влияний среды и воспитания роль наследственных факторов, тем не менее, оказывается определяющей.

Таким образом, в определении оптимального для человека образа жизни, профессии, партнеров при социальных контактах и для создания семьи, выбора средств и методов лечения, наиболее подходящего вида нагрузок и т.д. необходимо учитывать его наследственные особенности. Однако довольно часто общество или сам человек формируют такую среду жизнедеятельности, которая вступает



в противоречие с его генной программой, что закономерно ведет к нарушению механизмов его адаптации и развитию тех или иных заболеваний. Последствия таких противоречий оказываются тем значительнее, чем моложе организм. Именно поэтому наиболее часто наследственные нарушения обуславливаются образом жизни будущих родителей или беременной.

Заслуживает особого внимания то обстоятельство, что в структуре наследственной патологии, свойственной почти двум процентам населения Земли, преимущественное место принадлежит заболеваниям, связанным с образом жизни и со здоровьем будущих родителей и матери в периоде беременности.

Таким образом, в обеспечении здоровья человека не вызывает сомнения заметная роль, которую имеют наследственные факторы. Поэтому учет этих факторов в повседневном образе жизни может сделать жизнь человека здоровой, счастливой и долговечной, а их игнорирование делает его беззащитным и уязвимым для действия неблагоприятных условий и обстоятельств жизни.

### **Состояние окружающей среды**

На протяжении миллионов лет человек приспосабливался к земным условиям существования, оказывающим влияние на организм. Такие влияния охватывают энергетические воздействия (включая физические поля), определенные характеристики атмосферы, водной среды, ландшафт местности и характер ее биосистем, сбалансированность и стабильность климатических и пейзажных условий, энергетические воздействия, ритм природных явлений и др. Влияние указанных факторов на деятельность живого существа была убедительно показана около 100 лет назад А.Л. Чижевским, обратившим внимание на энергетические явления, связанные с Солнцем. Ему удалось показать, что распространенность многих заболеваний (в частности — сердечно-сосудистых) тесно связана с 14-летним периодом колебаний солнечной активности. Сейчас уже доказано, что и фазы Луны оказывают заметное влияние на состояние человека, например на его психику, свертывание крови, самочувствие и т.д.

Зависимость человека от периодичности солнечной и лунной активности закрепились в определенном чередовании состояния его здоровья и самочувствия в виде определенных биоритмов. Зная закономерности их изменений (а они имеют, как считают многие специалисты, свою периодичность для физического, психического и даже интеллектуального состояния каждого человека), можно заранее рассчитать и возможные сроки риска для своего здоровья, и периоды, наиболее благоприятные для осуществления определенных замыслов.

Природные закономерности, которые пока еще во многом составляют тайну для человеческого познания, вызывают определенные и порой весьма значительные изменения условий, в которых находится человек. Одним из них является атмосферное давление, заметные колебания которой) ведут не только к изменениям погоды, сказывающимся на состоянии человека, но могут непосредственно вызывать нарушения его здоровья. Например, при повышенном атмосферном давлении хуже себя чувствуют люди с высоким артериальным давлением, а при пониженном — с низким.



Зависимость от природных факторов и их непредсказуемость предопределили стремление человека сделать себя более защищенным, независимым от превратностей природы, для чего он создавал и изобретал все новые, облегчающие его жизнь, все более благоприятные условия существования и совершенные орудия производства. Это обеспечило ему комфортные для поддержания жизнедеятельности условия (одежду, жилище, мебель и др.) и позволяло получать изделия и продукты при меньших затратах мышечного труда. При этом запросы человека постоянно росли, что требовало расширения и интенсификации производства. В обеспечении последнего человек во все большей мере использовал природные материалы и источники энергообеспечения. Взаимоотношения человека с природой по мере развития цивилизации все больше менялись от приспособления человека к условиям существования, свойственного практически всему процессу эволюции, к изменению самих этих условий. При этом влияние человека на природу осуществлялось (и продолжает осуществляться) по нескольким направлениям:

1. Человеку нужны и он берет у природы для своих нужд имеющиеся у нее богатства (лес, нефть, металл, уголь, глина и др.).
2. Чтобы обезопасить себя от капризов природы, человек преобразует саму естественную среду: строит каналы и водохранилища, высаживает лесные защитные полосы, устанавливает плотины и даже пытается повернуть реки вспять.
3. Развивая экономику, человек вносит в природную среду многие вещества как целенаправленно (например, пестициды и инсектициды, минеральные удобрения и т.д.), так и в виде побочных продуктов производства (в виде отходов производства, выбросов в атмосферу продуктов производства предприятий, автомобильного транспорта и др.).

Руководствуясь такими принципами, человек, с одной стороны, имеет возможность получать желаемый результат при меньших затратах своей энергии, но с другой, как предупреждал еще в XIX веке Ф. Энгельс, в конечном итоге это ведет к непоправимым последствиям нарушения той природной среды, которая сформировала самого человека.

Окружающая среда с ее физическими, химическими, климатическими, биологическими и другими параметрами с точки зрения эволюции биологических видов относительно консервативна. Ее постепенные (в масштабе жизни поколений животных организмов) изменения вызывали соответствующие адаптационные перестройки животных видов, способствуя самой эволюции. Однако положение во все большей степени стало меняться с момента появления на Земле человека, который не сам стал приспособливаться к природе, а начал все активнее преобразовывать природу «под себя». Этот процесс носил целенаправленный характер в виде создания новых водохранилищ, поворотов рек вспять, высаживания новых лесных посадок, внесения в почву искусственно созданных веществ (пестицидов, инсектицидов, нитритов, фармакологии, содержащихся в продуктах консервантов, белковых добавок и т.д.), значительная часть которых попадает в организм через желудочно-кишечный тракт и извращает процесс обмена веществ, и т.п. При этом помимо ожидаемых эффектов возникали и опосредованные вредные последствия: истощение

природных ресурсов, выброс в атмосферу, в землю все большего объема отходов производства, создание искусственных источников радиоактивности, разрушение озонового слоя...

Деятельность человека по преобразованию природы привела к возникновению относительно новых для него же условий существования. При этом следует учитывать, что нарушения природной среды имеют практически глобальный для всей Земли характер, обусловленный воздушными потоками, круговоротом воды в природе, океанскими течениями, транспортными перевозками, миграцией животных и т.д. Например, сейчас лишь треть площади суши Земли не несет на себе видимых следов деятельности человека (в России — 33,6%, в Северной Америке — 37,5%, в Африке — 27,5%, в Европе — 2,8%), а из множества лесных массивов, ранее покрывавших Землю и обеспечивавших ее атмосферу кислородом, лишь леса Сибири и бассейна Амазонки еще продолжают выполнять эту роль. Предполагается, что последствия Чернобыльской трагедии человечество будет испытывать на себе как минимум лет 50 — 80: в виде появления детей с физическими и психическими нарушениями, в дистрессе многих миллионов проживающих в зонах влияния последствий аварии на ЧАЭС людей, в активной миграции людей с изменением уклада их жизни, в исключении из пользования больших земельных площадей, в нарушении структуры и разрушении структурных связей биогеоценоза, в воздействиях на отдельные виды флоры и фауны за счет других видов, через создание ранее не существовавших структурных элементов и связей биологически активных синтетических веществ и появление новых условий среды, к которым в организме человека нет эффективных средств адаптации или защиты, и т.д.

Глобальные преобразования экологической обстановки усугубляются локальными изменениями, связанными не столько с географическими и климатическими условиями региона, сколько с преобладающими здесь отраслями производства. Так, в центрах металлургии гораздо выше заболеваемость дыхательного аппарата, аллергиями, злокачественными болезнями. В крупных промышленных центрах, где загрязнение воздушной и водной среды превышает санитарно предельно допустимые величины в 10 и более раз, заболеваемость бронхиальной астмой, бронхитами и нарушения психики в 2 — 2,5 раза выше, чем в сельской местности. В результате промышленного освоения Севера было уничтожено до 20 млн гектаров оленьих пастбищ. Изменения уклада жизни, условий жизнедеятельности, питания северных народов привели к тому, что средняя продолжительность жизни их представителей составляет 42 — 45 лет — на 16-18 лет меньше, чем у проживающего здесь же некоренного населения.

Увеличение выбросов от технологических процессов привело к появлению в атмосферном воздухе до 350 различных канцерогенов, среди которых каждый шестой обладает особенно выраженными патогенными свойствами. Следует отметить, что в нашей стране с ее несметными природными ресурсами минералов, источников сырья и энергии технологические процессы их освоения и переработки идут экстенсивным, крайне малоэффективным путем, чреватым низким к.п.д. извлечения полезных продуктов и как результат — большим объемом отходов.

Отчетливые воздействия измененной среды обитания на здоровье человека привели к появлению новой науки — э к о л о г и и. Одним из важнейших ее направлений является экологическое образование, имеющее задачи:

- ♦ Воспитание осознания того, что человек является частью природы, и механизмы его жизнедеятельности подчиняются ее законам.
- ♦ Обучение бережному отношению к природе.
- ♦ Овладение приемами и методами поведения в изменившейся экологической обстановке.

Таким образом, не вызывает сомнения все возрастающая роль изменений окружающей человека среды на его здоровье. Выход можно искать в разработке долгосрочных государственных социально-экономических программ, в повышении культуры и валеологической грамотности населения, в воспитании у человека чувства ответственности за свое здоровье и за здоровье других людей, за ближайшие и отдаленные последствия нерационального использования природных ресурсов для живущих и последующих поколений.

### **Медицинское обеспечение**

Зачастую доля ответственности этого фактора за обеспечение здоровья (7-15%) кажется неожиданно низкой, так как именно с ним большинство людей связывает свои надежды на здоровье. И действительно, с самого начала возникновения медицины как науки она была ориентирована на здоровье и предупреждение болезней. Однако по мере развития цивилизации и более широкого распространения заболеваний медицина во все большей степени стала специализироваться на лечении болезней и все меньше уделять внимания здоровью. Не случайно поэтому врач и философ С. Чеп- мен отмечал: «...Метонимии: «Здоровье = медицина» и «медицина = здоровье»... понятия, напротив, прямо противоположные. Недоразумение состоит в представлении, что если имеется много медицины и медицинского обеспечения, то население будет здоровым». Но проблема заключается в том, что наука о болезнях подавляюще превалирует над наукой о здоровье. Это сказывается, в частности, в том, что количество медиков, которые преимущественно учат тому, как следует «правильно» лечиться, значительно превалирует над количеством апологетов здоровья, голос которых среди медицинских рекомендаций звучит еле слышно.

Надо отметить, что в истории нашей страны периодически медициной предпринимались попытки борьбы именно за здоровье своих граждан. Так, проведенные по инициативе П.А. Семашко широкомасштабные мероприятия по профилактике инфекционных и паразитарных заболеваний, которые давали в 20-30-х годах наибольшую смертность населения (чумы, холеры, оспы, тифа), позволили получить резкий скачок в прогнозируемой продолжительности жизни у нас в стране, и за 5-7 лет она выросла на 12-15 лет. На Западе эти эффективные мероприятия получили название «первой противэпидемической революции» и заслужили самые высокие оценки. Это явилось толчком к использованию опыта СССР в мировой практике, что дало к середине XX века заметные успехи в предупреждении и лечении инфекционных заболеваний.

В настоящее время, однако, структура заболеваемости в мире заметно изменилась, и инфекции составляют в статистике заболеваемости лишь около 10%. В то же время неинфекционные соматические болезни, функциональные расстройства психики, алкоголизм, наркомания составляют до 40% заболеваемости. Из многих сотен известных болезней в 85% случаев смертельных исходов причинами являются лишь десять (атеросклероз, гипертоническая болезнь, ожирение, иммунная депрессия, аутоиммунные болезни, метаболические нарушения, психические депрессии, злокачественные болезни). Но вот средств и методов предупреждения патологии именно такого характера медицина не имеет.

Казалось бы, наиболее эффективной должна быть работа со здоровыми и находящимися в третьем состоянии людьми. Еще в XVI веке выдающийся английский философ и экономист Ф. Бекон писал, что «первая обязанность медицины — сохранение здоровья, вторая — лечение болезней». Однако у медицины до профилактической работы «руки не доходят», а практически все усилия сосредоточены на лечении уже находящихся в болезни людей. В то же время около 80% населения, находящегося в предболезненных состояниях, внимания медиков лишены. Это означает, что, считая себя здоровыми и не имея представления о состоянии своего здоровья и путях развития заболевания, этот контингент не обращает внимания на свое здоровье и постепенно переходит в болезненное состояние. Именно поэтому Оттавская хартия укрепления здоровья (1986) призвала членов ВОЗ больше внимания уделять вопросам здоровья, а не болезням, и изменить характер взаимоотношений между службами здравоохранения и населением. Но в настоящее время реализовать призыв Оттавской хартии оказывается достаточно сложным в силу целого ряда причин, среди которых:

1. Как отмечал С. Чепмен, «странно и любопытно, что в то время, как в биологии человека мы занимаемся только болезненными процессами, в области зоологии и агрономии мы создали специалистов, занимающихся здоровыми растениями и животными, которые должны создавать для своих подопечных такую среду обитания, включая питание, которая оберегала бы их от болезней, а также выращивать устойчивые к болезням виды, причем, в такой степени, которую вовсе невозможно вообразить в области человеческих отношений». Именно поэтому, по мнению Г. Шелтона, величайшая потребность нашего века — правильные знания о физиологии нашего организма и законах, управляющих жизнью, здоровьем и болезнью.

2. Как следствие предыдущей причины особенно понятной становится необходимость научного исследования путей и средств обеспечения именно здоровья, а не только (и не столько) лечения болезни, чему посвящена подавляющая часть усилий ученых в медицине. Однако для этого необходима теория здоровья, которая бы вскрыла механизмы и пути его достижения, диалектического единства здоровья и образа жизни человека. Не имея такой теории, медицина носит преимущественно запретительный характер («так нельзя»), но нет принципиальных установок и рекомендаций по сохранению и укреплению здоровья («так надо»).



Подготовка врачей в медицинских вузах идет, как правило, в направлении лечения болезней и все большей специализации на отдельных группах патологии. Но человек не набор органов, а целостная система, в которой все физические составляющие непрерывно связаны с иными компонентами, многие из которых с позиций современной медицины нематериальны — эмоции, психика, душа, интеллект. Понятно, что, сталкиваясь по преимуществу с нарушениями в «своей» функциональной системе, врач-специалист не видит и не может оценить состояние организма в целом, что не позволяет ему осознать само понятие здоровья, а ориентироваться лишь на рекомендуемые для данной системы медицинские «нормы». То есть официальная медицина пытается оздоровить только физическое тело.

3. Первичная профилактика предполагает тесное сотрудничество врача с населением. Однако для этого сама система здравоохранения не дает ему необходимого времени, поэтому с населением, находящимся в предболезненном состоянии, когда еще нет явных признаков болезни, врач не встречается, а весь контакт с больным уходит практически полностью на осмотр, обследование и назначения лечения. Кроме того, врач не имеет соответствующей для работы с населением психолого-педагогической подготовки, которая позволила бы ему вести профилактическую работу с использованием педагогических технологий и воспитательных принципов. Что касается гигиенистов, которые наиболее близки к тому, чтобы реализовать идеи первичной профилактики, то они главным образом занимаются обеспечением здоровой среды обитания, а не здоровьем человека.

Отдельного разговора заслуживает лечебная деятельность медицины. Еще Авиценна отмечал: «В арсенале врача три орудия: слово, лекарство, нож. Благодаря слову человек может распознать причину болезни, исправить ее и стать здоровым. Лекарством устраняется боль, т.к. словами врач не может объяснить причину болезни. Когда слова и лекарства бессильны, врач использует нож. Следствие болезни устранено, но причина, гнездясь в организме, готова привести к следующему нарушению». Тем самым выдающийся врачеватель Средневековья подчеркивал, что основной задачей врача является не лечение болезни, а устранение явлений, выражающихся в определенной симптоматике (боль, нарушения функций, психические нарушения и т.д.). При этом совершенно игнорируется то обстоятельство, что именно симптом отражает адаптивную реакцию организма в новых условиях, направленную на нормализацию своего состояния. Добиваясь временного (часто субъективного) облегчения у больного за счет устранения симптома, врач не устраняет причину, вызвавшую сами симптомы, и тем самым загоняет болезнь «внутрь», провоцируя ее дальнейшее развитие и переход в хроническую форму. Такой характер «лечения» обусловлен тем, что врач не имеет модели здоровья, ориентируясь на которую он мог бы оценивать эффективность и корректировать лечение. Именно поэтому известный клиницист И.В. Давыдовский отмечал, что эффективность медицинской науки возрастет только тогда, когда через изучение здорового человека она сумеет раскрыть общие принципиальные закономерности его обеспечения, которые сумеет использовать и в лечении.

Не имея модели здоровья, врач не владеет и методологией оздоровления, построенной на использовании безграничных (с позицией наших сегодняшних представлений) адаптационных возможностей организма. Однако для того, чтобы вызвать к жизни и заставить работать эти силы организма для оздоровления, необходимо стимулировать их именно теми средствами, которые их сформировали в эволюции (движение, температурные влияния, натуральное питание, нормализацию психической обстановки и т.д.). Признавая значение этих средств, врач, тем не менее, чаще всего рекомендует больному те, которыми он лучше всего владеет: фармакологию, покой или скальпель. Привлекательность и для больного, и для врача такого подхода заключается в быстром эффекте устранения симптома, что создает у больного иллюзию быстрого выздоровления. Использование же естественных сил природы и переход к здоровому образу жизни дает результат, хотя и гораздо более радикальный, но намного медленнее, да и самому пациенту требуется приложить определенные усилия. Следовательно, в лечении врач использует не стратегический подход — достижение здоровья, а тактический — устранение острых явлений. При этом игнорируются отдаленные последствия подобного лечения (или, что еще страшнее, врач знает об этих трагических последствиях, выражающихся в далеко зашедших формах заболевания, но продолжает «лечить» теми же средствами). Не зря поэтому один из основоположников научной медицины Гиппократ подчеркивал: медицина часто успокаивает, иногда — облегчает, редко лечит. А выдающийся философ Ф. Бэкон отмечал: «...Лечение болезней составляет ту часть медицины, на которую было затрачено много труда, хотя результаты его оказались весьма скудными».

Видимо, низкая эффективность лечебной деятельности медицины обусловлена фактически забвением в ней, по крайней мере, следующих обстоятельств:

1. Человек не набор органов, а целостная система, в которой все физические составляющие непрерывно связаны с иными компонентами, многие из которых с позиций современной медицины нематериальны — эмоции, психика, душа, интеллект. Официальная медицина пытается оздоровить только тело, в иные глубины заглядывают лишь психиатры.

2. Любые лекарственные препараты и хирургическое вмешательство — эта «гуманная» помощь извне — лишь временное и поверхностное излечение.

3. Самовосстановление и саморегуляция — неотъемлемое качество организма. У человека они подавлены сетью ложных представлений и понятий, сформированных обучением, медициной, рекламой и пр.

Разумеется, есть неотложная медицина, когда нет возможности естественным путем вернуть человеку жизнь, — в этом случае врач и только он должен помочь остаться человеку дееспособным, а порой и даже живым. Есть хирургия, где без радикального вмешательства проблему не решить. Но в любом случае после устранения острых явлений, при хроническом течении заболевания, когда на первый план выдвигается задача устранения причин заболевания, ни покой, ни фармакология, ни хирургия ее решить не в состоянии.

Таким образом, не должна вызывать удивления низкая доля зависимости здоровья современного человека от медицинского обеспечения, что обусловлено, во-первых, ее ориентировкой на лечение, а не на обеспечение здоровья, и, во-вторых, отсутствием модели самого здоровья.