

ЛЕКЦИЯ 1

ТЕМА 1. ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ.

ЗДОРОВЬЕ, ПРЕДБОЛЕЗНЬ, БОЛЕЗНЬ И ПРОФИЛАКТИКА

Здоровье

Широкое международное признание получило определение здоровья, данное Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ): «Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» (Устав ВОЗ, 1946). Если вдуматься в это определение, то можно сделать вывод, что абсолютное здоровье является абстракцией.

Кроме того, это определение изначально исключает людей, имеющих какие-либо (врожденные или приобретенные) физические дефекты.

Эта концепция не подвергалась пересмотру со времени основания ВОЗ и сейчас критикуется почти во всех работах, посвященных понятию здоровья. Это определение критикуют:

- за идеальность цели, которой никогда не достичь;
- за то, что неопределенное понятие «здоровье» определяется через субъективное понятие «благополучие»; кроме того, социальное благополучие может оказывать существенное влияние на показатели здоровья, но не является его признаком;
- за статичность — здоровье надо рассматривать не в статике, а в динамике изменения внешней среды и в онтогенезе;
- за то, что полное благополучие ведет к уменьшению напряжения организма и его систем, к снижению сопротивляемости и скорее является предпосылкой нездоровья, чем сущностью здоровья.

И.И. Брехман (1990), основатель валеологии — науки об индивидуальном здоровье человека, определяет здоровье как **«способность человека сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации»**.

Существуют и другие определения здоровья

По мнению

В.П. Казначеева (1991), здоровье индивида — это сохранение и развитие психических, физических и биологических способностей человека, его оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

Более детально здоровье — это способность:

- приспосабливаться к среде и к своим собственным возможностям;
- противостоять внешним и внутренним возмущениям, болезням, другим повреждениям, старению и другим формам деградации;
- сохранять себя, естественную и искусственную среду обитания;
- улучшать возможности, свойства и способности своего организма;
- улучшать качество жизни и среды обитания;
- воспроизводить, поддерживать и сохранять себе подобных;
- производить и сохранять культурные и материальные ценности;
- расширять свои возможности, условия и ареал обитания, объем и разнообразие доступной экологической, интеллектуальной и морально-этической среды;
- созидать адекватное самосознание, этико-эстетическое отношение к себе, ближним, человеку, человечеству, добру и злу;
- увеличивать длительность полноценной жизнедеятельности.

Таким образом, **здоровье человека — это гармоничное единство биологических и социальных качеств, обусловленных врожденными и приобретенными биологическими и социальными свойствами, а болезнь — нарушение этой гармонии.**

В 1968 г. ВОЗ приняло следующую формулировку:

“Здоровье – это свойство человека выполнять свои биосоциальные функции в изменяющейся среде, с перегрузками и без потерь, при условии отсутствия болезней и дефектов. Здоровье бывает физическим и нравственным”.

Компоненты здоровья

Человек является отражением двух сторон — биологической и социальной. Они находятся в диалектическом единстве и противоречии. Это происходит всегда, когда биологическое состояние зависит от социального, а социальное, в свою очередь, от биологического.

Соотношение социального и биологического в человеке является главным в понимании характера здоровья и болезни.

В настоящее время принято выделять несколько компонентов (уровней) в понятии «здоровье»:

Первый уровень — биологическое здоровье связано с организмом и зависит от динамического равновесия функций всех внутренних органов, их адекватного реагирования на влияние окружающей среды. Иными словами — это совершенство саморегуляции в организме и максимальная адаптация (в биологическом смысле) к окружающей среде. Здоровье на биологическом уровне имеет две компоненты:

— **Соматическое здоровье** — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития;

— **Физическое здоровье** — уровень роста и развития органов и систем организма. Основу его составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

Второй уровень — психическое здоровье. Психическое здоровье — это состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Психическое, или душевное, здоровье относится к разуму, интеллекту, эмоциям (психологическое благополучие, уровни тревоги и депрессии, контроль эмоций и поведения, познавательные функции).

Третий уровень — социальное здоровье связано с влиянием на личность других людей, общества в целом и зависит от места и роли человека в межличностных отношениях, от нравственного здоровья социума. Социальное здоровье — мера социальной активности и, прежде всего, трудоспособности, форма активного, деятельного отношения к миру. Социальная составляющая здоровья складывается под влиянием родителей, друзей, одноклассников в школе, сокурсников в вузе, коллег по работе, соседей по дому и т. д. Социальное здоровье отражает социальную политику государства, социальные связи, ресурсы, межличностные контакты.

Современные специалисты в области гигиены труда и профессиональных заболеваний, медицинской экологии представили многочисленные доказательства неблагоприятного воздействия на здоровье человека вредных условий труда и быта.

Социальные условия — это форма проявлений производственных отношений, способ общественного производства, социально-экономический строй и политическая структура общества. Социальные факторы — это проявление социальных условий для конкретного человека: условия труда и отдыха, жилье, питание, образование, воспитание и т. д.

Различие между психическим и социальным здоровьем условно:

психические свойства и качества личности не существуют вне системы общественных отношений. Люди со здоровой психикой чувствуют себя достаточно

уверенно и благополучно в любом обществе. В здоровом обществе, как правило, формируются здоровые личности. Недостатки воспитания и неблагоприятные влияния окружающей среды могут вызвать деградацию личности. Личность с развитым сознанием и самосознанием может противостоять воздействию внешних условий, бороться с трудностями и оставаться здоровой физически, психически и социально.

Концепции здоровья

Концепция — это набор основных идей, составляющих понятие.

Например, концепция педагогики — кого учить, чему учить и зачем учить.

Концепций понятия здоровья существует несколько, из которых наибольший интерес представляют **концепция баланса здоровья и адаптационная концепция здоровья.**

Концепцию баланса здоровья предложил Н. Noack (1993), чтобы описать то динамическое равновесие, которое поддерживается, несмотря на внешние проблемы (результат факторов среды или поведения).