

УДК 613.8

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР ЗАЩИТЫ ОТ ЭКОЛОГИЧЕСКИХ РИСКОВ

© 2009 К.Ш. Зыятдинов¹, А.В. Иванов², Е.А. Тафеева², Н.Х. Давлетова²,
Г.Е. Сабирзянова¹, Л.М. Хайруллина¹

¹ Казанская государственная медицинская академия

² Казанский государственный медицинский университет

Существующие в настоящее время подходы в пропаганде основ здорового образа жизни носят разрозненный характер и чаще направлены лишь на профилактику вредных привычек и гиподинамии. В то же время отсутствует система оценки эффективности проводимых мероприятий по пропаганде здоровьесберегающих технологий. В статье рассматриваются вопросы, связанные с проблемой формирования здоровьесберегающего поведения у подрастающего поколения. Предложен новый метод профилактики вредных привычек с использованием новой методики преподнесения материала по пропаганде здоровьесберегающих технологий для учащихся образовательных учреждений, предполагающий активное включение самого обучаемого в процесс обучения сохранению собственного здоровья, использование принцип «подобный обучает себе подобного».

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, экологический риск, метод профилактики*

В эпоху научно-технического прогресса, которому сопутствуют химические и физические загрязнения окружающей среды, негативные последствия процессов урбанизации, принципы здорового образа жизни становятся мощным фактором предупреждения наиболее распространенных заболеваний [3, 4]. По мнению многих исследователей здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек на 7-10 лет увеличивают продолжительность жизни человека. Между тем, по данным ВОЗ значительная часть населения допускает серьезные нарушения требований личной гигиены, курит, злоупотребляет алкоголем, не уделяет должного внимания физической культуре и другим элементам здорового образа жизни (ЗОЖ), что способствует повышению заболеваемости, сокращению продолжительности жизни. Таким образом, по оценкам специалистов состояние здоровья на 25% зависит от состояния окружающей среды, на 15% - от генетических факторов, на 10% - от деятельности служб здравоохранения и на 50% - от образа жизни. Актуализация экологических проблем в современном обществе не вызывает сомнений. К настоящему времени проведено значительное число исследований направленных на выявление влияния неблагоприятных факторов окружающей среды на состояние здоровья населения. А между тем необходимо уяснить, что здоровье каждого человека,

прежде всего, зависит от усилий, которые он прилагает для укрепления своего здоровья, и никакие врачи, никакие лекарства не помогут, если сам человек нарушает нормы ЗОЖ.

Здоровье учащихся характеризуется неуклонным ухудшением. Это обусловлено постоянным увеличением объема информационных нагрузок, снижением двигательной активности школьников, недостаточным соблюдением гигиенических требований к условиям обучения. Значительное влияние также оказывают неблагоприятные социально-экономические условия жизни многих семей, ухудшение экологической обстановки, снижение адаптивных ресурсов организма большинства детей [1, 2]. Распространение вредных привычек среди подрастающего поколения и ухудшение состояния здоровья населения РФ, связанного с не соблюдением основных принципов ЗОЖ, требуют поиска эффективных мер пропаганды здоровьесберегающих технологий среди населения. Невозможно подвергнуть сомнению утверждение о том, что здоровье подрастающего поколения определяет уровень развития общества. Оценивая здоровье детей сегодня, мы получаем прогноз благосостояния страны в будущем. К сожалению, мы имеем печальную статистику. Менее 10% выпускников общеобразовательных школ можно считать здоровыми. По данным Минздравсоцразвития РФ из 6 млн. подростков 15-17 лет, прошедших профилактические осмотры, у 94,5% были зарегистрированы различные заболевания.

Нездоровый образ жизни россиян является, по мнению И. Шувалова, одной из пяти «ловушек» для экономики России, которая может сыграть роль в проекте концепции социально-экономического развития страны до 2020 г. В настоящее время в нашей стране отсутствует мода на здоровье. Понимание ценности здоровья, принятие ЗОЖ, непримиримое отношение к вредным привычкам не возникают сами по себе,

Зыятдинов Камилль Шагарович, доктор медицинских наук, профессор кафедры общественного здоровья, экономики и управления здравоохранением, ректор. E-mail: ksma@mi.ru

Иванов Анатолий Васильевич, доктор медицинских наук, профессор заведующий кафедрой гигиены медицины труда. E-mail: Davletova0681@mail.ru

Тафеева Елена Анатольевна, доцент кафедры гигиены медицины труда

Давлетова Наиля Ханифовна, аспирантка. E-mail: Davletova0681@mail.ru

Сабирзянова Галина Евгеньевна, начальник Управления инновационного развития. E-mail: inotdel@bk.ru

Хайруллина Лейсан Мансуровна, начальник отдела развития Управления инновационного развития

их нужно прививать с детства. Наиболее эффективно разъяснительную работу вести с малых лет и серьезно к этому вопросу подойти в школе, поскольку именно в школьные годы молодежь на всю жизнь вырабатывает отношение ко многим жизненным ценностям и формируется стиль жизни индивида. Для реализации поставленной задачи необходимо с применением комплексного подхода разработать и внедрить в процесс обучения учебно-методический комплекс по формированию осознанного здоровьесберегающего поведения учащихся, учитывающий возрастные особенности различных групп детей и подростков в освещении материала [1].

Существующие в настоящее время подходы в пропаганде основ здорового образа жизни носят разрозненный характер и чаще направлены лишь на профилактику вредных привычек и гиподинамии. В тоже время отсутствует система оценки эффективности проводимых мероприятий по пропаганде здоровьесберегающих технологий. Образ жизни ребенка характеризуется особенностями повседневной жизни, то есть условиями быта и учебы, питанием, режимом дня, организацией досуга. На наш взгляд, именно школа должна взять на себя задачу воспитания, поскольку именно в школьные годы молодежь практически на всю жизнь вырабатывает отношение ко многим жизненным ценностям и формируется стиль жизни индивида. Поэтому сегодня становится столь актуальным формирование у современных подростков заинтересованности в укреплении собственного здоровья, потребности активного занятия спортом, умения противостоять вредным привычкам.

В отечественной науке и практике накоплен значительный опыт гигиенического просвещения школьников и укрепления их здоровья. Так, на базе образовательных учреждений создаются мини-поликлиники, разрабатываются и внедряются здоровьесберегающие технологии, учебные программы по формированию ЗОЖ. Вместе с тем, как свидетельствуют результаты научных исследований, назрела необходимость наряду с медико-гигиеническим просвещением учащихся внедрять аксиологический подход в воспитании, направленный на формирование у школьников ценностного отношения к себе, другим людям, природе, труду, красоте. Такой подход предполагает комплексный и непрерывный характер педагогически организованного взаимодействия развивающейся личности с миром на ценностных основаниях, принятых в конкретном культурном пространстве. С одной стороны, важно сформировать у учащихся гуманистическую направленность на все, что обеспечивает жизнь, достойную человека. С другой – создавать условия для стимулирования его активности в неприятии факторов, разрушающих гармонию мироздания и обрекающих человека на императив выживаемости. Гигиеническое воспитание в школе – это не просто пассивное знание гигиенических правил. С его помощью здоровье должно формироваться. Важно выработать гигиенически грамотную и

прочную психологическую установку на рациональное, способствующее сохранению здоровья поведение, на активное формирование ЗОЖ. Установка в отношении здоровья – разновидность социальной установки, представляющая собой общую расположенность индивида действовать определенным образом в отношении своего здоровья, занимать ту или иную позицию, высказывать определенные суждения, вести себя определенным образом в конкретной ситуации, так или иначе имеющей отношения к здоровью. Достижение этой цели возможно только при наличии общегосударственной системы пропаганды и воспитания ЗОЖ. Гигиеническое обучение и воспитание населения должно быть определено в качестве самостоятельного направления в общем комплексе общего и профессионального обучения и воспитания человека. Не менее важным является готовность каждого человека стремиться укреплять свое здоровье и иметь твердую установку ЗОЖ, т.е. иметь ценностную ориентацию в отношении здоровья. Решению данной задачи будет способствовать введение в учебные планы общеобразовательных школ учебного курса «Быть здоровым – модно!».

Цель учебного курса – формирование здоровьесберегающего поведения школьников. В процессе обучения у учащихся должны быть сформированы:

- понимание сущности здоровья и ЗОЖ;
- ценностное отношение к собственному здоровью и ответственное отношение к здоровью окружающих;
- навыки управления своим здоровьем;
- культура питания;
- умение противостоять вредным привычкам;
- потребность в занятиях физической культурой и спортом.

Преподавание курса рассчитано на 2 года обучения (68 часов за счет регионального компонента или компонента образовательного учреждения) – в 6-7 классах городских и 7-8 классах сельских общеобразовательных школ. Программа курса состоит из тематических циклов:

1. Общие основы сохранения здоровья.
2. Основы рационального питания.
3. Антиникотиновая пропаганда.
4. Профилактика подросткового алкоголизма.
5. Жизнь без наркотиков.

Учебный курс «Быть здоровым – модно!» обеспечен учебно-методическим комплектом, состоящим из учебного пособия, рабочей тетради ученика и книги для учителя. В процессе изучения курса учащийся должен самостоятельно сделать выбор в пользу ЗОЖ, и учитель должен ему в этом помочь. Когда школьник уже принял решение не заводить вредных привычек, особую роль играет поддержка окружающих, в первую очередь, родителей и учителей. Известно, что если школа активно ведет профилактику вредных привычек, в частности, поддерживает не на словах, а на деле антикурительные мероприятия, включая отказ от курения учителей, то частота

курения среди школьников снижается. Кроме уроков по данному курсу, в школе необходимо проводить общешкольные мероприятия по профилактике вредных привычек, формированию здоровьесберегающего поведения у учащихся. Личный положительный пример учителя, ведущего ЗОЖ с его непримиримым отношением к вредным привычкам, на наш взгляд, является основным требованием при выборе учителя для преподавания учебного курса «Быть здоровым – модно!».

Наиболее сложной задачей при изучении предлагаемого курса, будет формирование мотивации на изменение дезадаптивных форм поведения. Такая работа, как правило, проводится с представителями групп риска (ими могут быть дети с проблемами физического и психического здоровья; родившиеся и воспитывающиеся в семье больных алкоголизмом, наркоманией, курением родителей; регулярно общающиеся с курящими сверстниками и не имеющие устойчивости к давлению сверстников; имеющие такие личностные особенности, как неуверенность в себе, заниженная самооценка, невысокий интеллект, неприятие социальных норм); прогуливающие уроки, неспособные освоить школьную программу; имеющие проблемы межличностного общения семье, школе, со сверстниками или лицами с уже сформированной зависимостью. Для того, чтобы учащиеся захотели изменить свое поведение, необходимо сформировать у них стойкое

желание, решимость и готовность, т.е. мотивацию на изменение дезадаптивных форм поведения на более адаптивные. В данном случае усилия направляются на формирование желания уменьшить и прекратить употребление табака, алкоголя и других ПАВ. Решение этой задачи невозможно без координации совместных усилий врачей, педагогов, психологов, социальных работников и без проведения общегосударственных мероприятий, направленных на профилактику курения, употребления алкоголя и других ПАВ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Амиров, Н.Х. Образ жизни и здоровье / Н.Х. Амиров, А.В. Иванов, В.В. Васильев и др. – Пенза, 2005. – 236 с.
2. Баранов, А.А. Табакокурение детей и подростков: гигиенические и медико-социальные проблемы и пути решения / А.А. Баранов, В.Р. Кучма, И.В. Звездина и др. – М.: Литтерра, 2007. – 216 с.
3. Онищенко, Г.Г. Безопасное будущее детей России. Научно-методические основы подготовки плана действий в области окружающей среды и здоровья наших детей / Г.Г. Онищенко, А.А. Баранов, В.Р. Кучма. – М., 2004. – 154 с.
4. Скворцова, Е.С. Распространенность курения среди подростков Московской области / Е.С. Скворцова, Н.З. Зубкова // Социальная гигиена, здравоохранение и история медицины. – 2005. - №1. – С. 37-29.

HEALTHY WAY OF LIFE AS THE FACTOR OF PROTECTION FROM ECOLOGICAL RISKS

© 2009 K.S. Ziyatdinov¹, A.V. Ivanov², E.A. Tafeeva², N.H. Davletova², G.E. Sabirzyanova¹, L.M. Hayrullina¹

¹ Kazan State Medical Academy

² Kazan State Medical University

Approaches existing now in propagation the bases of healthy way of life have the isolated character and more often directed only on prophylactics of bad habits and hypodynamia. At the same time there is no system of estimation the efficiency of spent actions on propagation of health-saving technologies. In article the questions connected with a problem of formation the health-saving behaviour at rising generation are considered. The new method of prophylactics of bad habits with use of new providing material technique on propagation of health-saving technologies for pupils of the educational establishments, assuming active inclusion of the most training in process to preservation of own health, use «similar trains a principle similar» is offered .

Key words: *healthy way of life, ecological risk, method of prophylactics*

Kamil Ziyatdinov, Doctor of Medicine, Professor at the Department of Public Health, Economy and Management of Public Health Services, Rector. E-mail: ksma@mi.ru

Anatoliy Ivanov, Doctor of Medicine, Professor, Head of the Occupational Hygiene Department

Elena Tafeeva, Associate Professor at the Occupational Hygiene Department

Nailya Davletova, Graduate Student. E-mail: Davletova0681@mail.ru

Galina Sabirzyanova, Head of the Department of Innovative Development. E-mail: inotdel@bk.ru

Leysan Hairullina, Chief of Development Branch in the Department of Innovative Development