

ЗДРАВНО ВЪЗПИТАНИЕ

*Блаженството на тялото е в здравето,
а блаженството на ума – в знанието.*

Шалес

*Отклонението на човека от мястото, в което природата го е
поставила,
е източник на неизчерпаеми болести.*

Едуард Жжнер

1. Актуалност на проблема.

Здравословното състояние на хората в съвременните общества е изправено пред ред предизвикателства. Забързаният ритъм на живота, стресът и обездвижването, замърсената околна среда, вредните навици, пристрастяването към компютърни игри и интернет, злоупотребата с алкохол, цигари и наркотици, оскъдното общуване с природата в големите градове, неправилното и нередовно хранене – всичко това е в ущърб на здравето. Научните изследвания през последните години разкриват тревожни данни за повишен ръст на заболяванията и все по-ниска възраст на злоупотребяващите с психотропни вещества, все по-малка популярност на закаляването, спортуването за здраве и походите сред природата, ескалиране на насилието, агресията и психическите проблеми сред учениците.

Всичко това налага преосмисляне на отношението на образователните институции и на цялото общество към проблемите на здравето и здравната култура на подрастващите. Необходима е единна стратегия за възпитаване на полезни навици за хигиена, пълноценно хранене, хармоничен дневен режим, спортуване и закаляване, общуване с природата, както и усилия, насочени към здравна просвета и запознаване на учениците с опасните въздействия на психоактивните вещества. Съвременното училище трябва да бъде средище за възпитаване на физически и психически здрави деца, способни да посрещнат адекватно предизвикателствата на 21 век.

2. Преглед на основните понятия в областта на здравното възпитание.

В Съвременния тълковен речник на българския език четем [1]:

- **Здраве:** „1. Състояние на организма, характеризиращо се с нормална дейност на органите. 2. Физическо или душевно състояние на организма“.

- **Здравословен:** „1. Който се отнася до здраве. Здравословни причини. 2. Който е полезен за здравето. Здравословно хранене“.

- **Болест:** „Нарушение на нормалната дейност на организма“.

- **Хигиена:** „1. Спец. Дял от медицината, който проучва причините за болестите и условията за запазване на здравето. 2. Чистотата като условие за здраве. *Поддържам добра хигиена.* 3. Мерки и правила за запазване на здравето, често свързани с характера на професията. *Хигиена на научния труд*“.

- **Профилактика:** „Съвкупност от начини и лечебни средства за предпазване от определена болест“.

Профилактиката бива [8]:

- *първична* – предотвратяване на появата на рисковите фактори;
- *вторична* – засяга рискови категории пациенти със склонности към развитие на заболяването;
- *третична* – предотвратяване на по-нататъшни усложнения и вторични заболявания у пациенти с вече установено заболяване.

Намирам за удачно изясняването и на други термини, имащи отношение към разглежданата тема. Според Речника на чуждите думи в българския език, те имат следните характеристики [2]:

- **Психотропен:** - „Фарм. Който влияе на психическите процеси, действайки главно върху висшата нервна дейност“.

- **Психотропно средство** – „Фарм. Лекарствен препарат, който може да влияе върху психическото състояние и върху поведението на човека и да ги регулира“.

3. Исторически корени на здравното възпитание.

Още от древни времена хората са почитали здравето като ценен дар на живота и са търсели тайните ключове към неговото съхраняване и възстановяване. Жреци и магове, мъдреци и шамани, знахари и лечители, билкари и селски баячки са претендирали да познават тези тайни.

Античният идеал, изразяван с думи и пластика, с различни напътствия и произведения на изкуството, е вдъхновявал нашите предци да се стремят към оформянето на здраво и красиво тяло и култивирането на добродетели, придаващи устойчивост на човешката психика. Древните са възпитавали младите поколения така, че да обогатяват обществото със здрави и жизнени индивиди. Редица обреди, наричания, наздрависи и пожелания с послания за крепко здраве съпътствали всички значими събития в живота на подрастващото дете. Хората съзнавали, че здравето е необходимо условие за пълноценен живот във всяко отношение – за висока трудоспособност, при изпълняването на домашните задължения и отглеждането на децата, за умствената активност и психическата устойчивост, за доброто настроение и пълноценния социален живот.

Така възникнали древни културни традиции с високо ниво на здравно възпитание, някои от които са се запазили в съответните етноси и държави и до днес.

Китайската медицина е основана на дълбока философия, хилядолетна културна история и акуратно систематизирани медицински и фармацевтични познания. Фундаменталните философски категории Ин-Ян (дуалистична концепция за взаимното допълване на противоположностите), Ци (или още Ки) – жизнената енергия и т.н. съставят сърцевината на китайските медицински практики, от които най-известни са може би акупунктурата и системата от физически упражнения за цялостно здраве и равновесие – Тай Чи Чуан, а също и познаването на здравословното влияние на различните храни върху организма.

Ориенталските етноси, от своя страна, са оставили като наследство специфични хигиенни навици – например т.нар. турска баня.

Северните народи, поради ниските средни температури, се славят с отличната си сауна с доказано благоприятен ефект върху кръвообращението, оросяването на мозъка, очистването на организма от отрови, тонуса, настроението и състоянието на кожата.

Индианските племена живеели в близък досег с природата, съобразявайки се с нейните цикли и сезони, което им носело физическо здраве и душевно равновесие.

В *България* също имаме своя традиция в здравното възпитание – българската народна медицина, обстойно проучена от учителя Петър Димков, издал няколко тома с рецепти за народни лекове. Редица фразеологизми в българския език разкриват колко високо се поставя здравето в ценностната система на нашата народопсихология: *Гледам си здравето*. (Живея спокойно, безгрижно). *Пия за твоё здраве/Наздраве!* (Желая ти здраве – при наздравица). *Ще имаш много здраве*. (Ще очакваш напразно нещо, което няма да стане). *Здраве желяем*. (Отговор на поздрав от строени войници или ученици.)

В педагогически план в България се говори за здравно възпитание още в епохата на килийното училище, където се е изучавала дисциплината „здравословие“. Петър Берон включва в своя „Рибен буквар“ важни изисквания за съхранението на здравето, а през 1865 г. Сава Доброплодни издава „Кратко здравословие“.

По време на Освободителната руско-турска война у нас няма построена нито една болница, а здравеопазването и санитарно-хигиенната дейност на практика нямат официален и систематичен характер. Руската медицинска школа и нейните представители в годините на временното руско управление в новоосвободена България полагат тук началото на *училищната хигиена*, а с тяхна помощ се създават и първите 10 болници в нашата страна.

След края на Втората световна война тоталитарното българско правителство, посредством дейността на Отечествения фронт и Българския червен кръст, подема масова инициатива за постигане на висока здравна култура, хигиенизиране на битовите и обществени сгради и изграждане на санитарни съоръжения (отходни ями и канализация). Приетият *Правилник за чистотата на населените места* (ДВ, бр. 79, 11.12.1966 г.) определя задълженията на учрежденията, народните съвети и гражданите относно поддържането на чистотата в селищата [5].

В детските градини и училищата се обръща специално внимание на формирането на здравни и хигиенни навици у подрастващите, като стабилна база за изграждане на личността, за нейното физическо и психическо здраве.

С това е поставена основата на здравното възпитание в България. Ала съвременните динамични процеси на урбанизация, ускорена комуникация и глобализация, появата на редица рискови фактори за здравето (висока степен на замърсяване на околната среда, трафик и предлагане на наркотици, заседнал живот) поставят нови условия и предизвикателства пред педагозите и изискват нови подходи и форми на здравно възпитание.

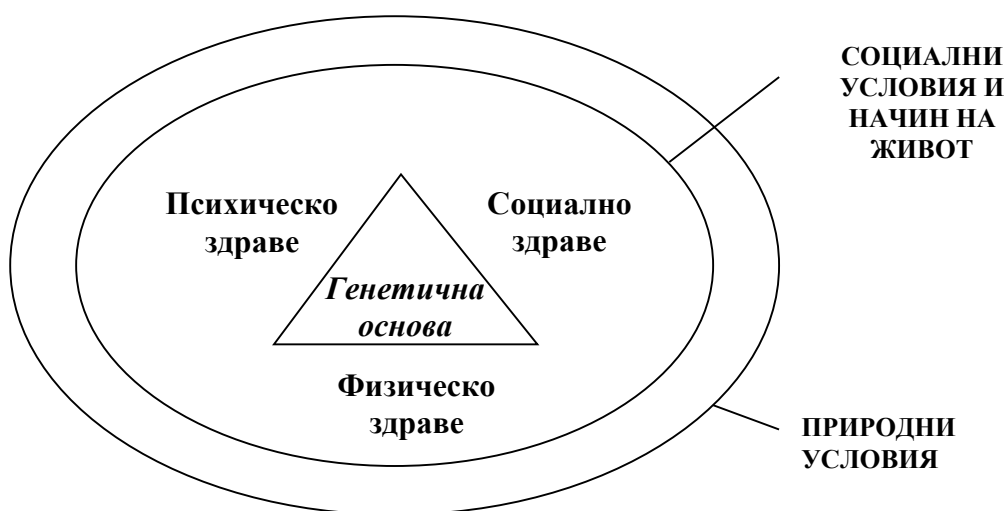
4. Здравето като комплексно явление – аспекти, фактори. Същност на здравното възпитание и компоненти на здравната култура.

Понятието *здраве* може да се разглежда от позицията на два аспекта:

- социално-икономически;
- личностно-психологически.

В общ план, като термин, обединяващ двата аспекта, *здравето* може да се приеме за биологичен и социален процес на динамично равновесие и развитие на физическите и психически процеси, сили, качества и способности на индивида и обществото. Този съвременен подход към здравето, отхвърлящ ограничените и остарели схващания за здравето само като биологично явление, третирано единствено от медицината, е възприет и в Конституцията на Световната здравна организация (приета на 22.07.1946 г., в сила от 07.04.1948 г., посл.доп. октомври 2006 г.), разглеждаща здравето като „състояние на пълно физическо, психическо и социално благополучие, а не само като отсъствие на болест или физически недъг“ [7].

Тази нова концепция за здравето като комплексен феномен е представена от проф. Ст. Маркова чрез следния *интегрален биосоциален модел на здравето* [3] (Фиг. 1):



Фигура 1.

Природните условия пречупват своето въздействие през призмата на социалните условия и начина на живот. По такъв начин здравето се характеризира като продукт както на обективните влияния (социална система, материални условия и др.), така и на субективните (самооценка, самоувереност и т.н.).

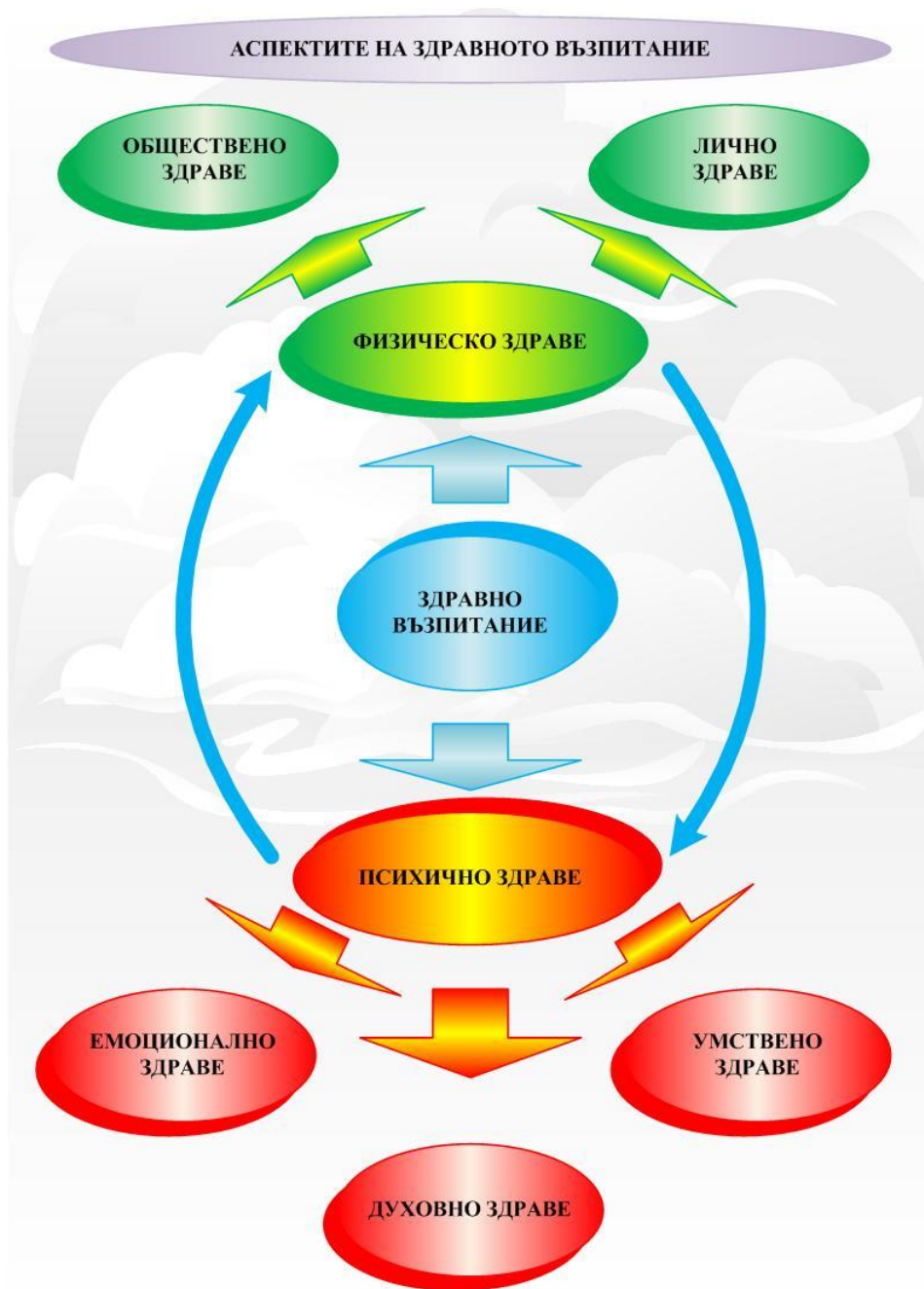
Като следствие на новата концепция за здравето се явява и актуализираното схващане за **същността** на здравното възпитание. Можем да дадем следното определение:

Здравното възпитание е целенасочен педагогически процес за формиране и развитие на здравната култура на личността и обществото, която да обезпечи високо равнище на физическото и психическо здраве в индивидуален и социален план.

Здравната култура на *личността* е част от общата култура и е съставена от следните компоненти: *здравно съзнание (познавателно и ценностно), здравни потребности, интереси и навици, здравно поведение.*

Здравната култура на *обществото* включва: *здравни възгледи и концепции, здравни отношения и нагласи, здравни убеждения, здравни явления, здравни дейности, нормативни документи относно здравната просвета и култура.*

Поради двоякия характер на здравето като продукт на личната и социалната дейност, за осъществяване на ефективно здравно възпитание е нужна подкрепата и сътрудничеството на обществото, за да се формират у подрастващите навици и умения за личен избор и утвърждаване на здравословния подход като устойчив жизнен стереотип.



5. Етапи, цели и задачи на здравното възпитание.

Здравното възпитание съпътства всички стадии на човешката онтогенеза. Ето защо при него се разграничават следните *етапи*:

1. *Вътреутробно развитие, неонатален период (от раждането до края на 1-вия месец) и кърмаческа възраст (до около 1 година след раждането).*

Бебето възприема сигнали от заобикалящия свят още преди своето раждане.

Прочети повече в книгата