

— Петр Григорьевич, в стране есть центры политической, научно-технической, военной книги, но нет центра учебной книги. Не считаете ли вы, что такой центр нужен?

— Считаю. Моя мечта — создание музея народного образования, в рамках которого и будет работать научный центр учебной книги.

Интервью вела В. НИКОЛАЕВА

Валеология — категорический императив

Доцент В. ЧИМАРОВ
Тюменский университет

...Почему колхозник, закладываящий в почву огромное количество минеральных удобрений, часто не знает, что наносит вред своему же здоровью, а рабочий, бывает, не догадывается, насколько опасны для жизни условия, в которых ему приходится трудиться? Впрочем, то не вина их — скорее беда. Но не такая ли беда постигла и всех нас? Разве не спешим мы постоянно бог весть куда, не издерганы, не нервничаете когда надо и не надо? В городском транспорте, в бесконечных магазинных очередях то и дело вспыхивают униительные, мелочные ссоры; мы почти не улыбаемся друг другу, редко говорим не то что добрые — вежливые слова... Где уж тут до гигиены, личной и общественной. Многие беды, в том числе и плачевное состояние охраны здоровья, — я в этом глубоко убежден, — обусловлены удивительным в наше время бескультурьем, невежеством.

Очевидно, что существующая система санитарного просвещения изжила себя. Кто же в таком случае будет обучать здоровому образу жизни молодых родителей, воспитателей детских яслей, садов, домов, учителей школ, преподавателей вузов? Кто и как обучает этому в настоящее время студентов и школьников? Ведь специалистов в данной области, как ни странно, у нас нет.

Решающий прорыв в мир знаний о здоровье необходимо сделать на уровне вузов (в первую очередь университетов и педагогических институтов). В высших учебных заведениях следует организовать кафедры научных основ охраны и укрепления личного и общественного здоровья и гигиенического воспитания. Лаконачнее и, может быть, точнее их именовать кафедрами валеологии (от латинского *valere* — быть здоровым, греческого *logos* — учение, наука, понятие). Эти кафедры должны стать вузовскими центрами науки о здоровье, своеобразными научно-методическими комплексами.

Валеология (термин предложен И. Брехманом) поможет обществу осуществить экономически более выгодный — не через здравоохранение, не путем изнурительного лечения болезней, — более короткий переход к активному

долголетию человека на фоне его физического, психического и психологического благополучия. Научно-педагогические коллективы кафедр валеологии могли бы разработать программы, системы обучения здоровью в вузах, техникумах, школах, ПТУ, детских дошкольных учреждениях, наконец, в семье.

На кафедре валеологии студенты получали бы глубокие знания по экологии человека, диетологии и гигиене питания, физиологии, физическому совершенствованию организма, гигиене умственного и физического труда, семейной жизни, личной и коммунальной гигиене, санитарии. Самое серьезное внимание стоило бы уделить обучению научным основам охраны и укрепления психического здоровья. Валеология обязана снабдить студентов знаниями, достаточными для конструктивного отношения к собственному здоровью, по первичной профилактике инфекционных, паразитарных, венерических заболеваний, СПИДа, важнейших соматических патологических состояний: сахарного диабета, ожирения, атеросклероза, ишемической и гипертонической болезней, распространенных желудочно-кишечных и других заболеваний и отклонений в состоянии окружающей среды. На кафедре валеологии студенты смогут получить научно аргументированные представления о влиянии вредных факторов на организм человека: алкоголя, табака, наркотиков и приравняемых к ним других веществ, радиации, шума, вибрации, пестицидов, нитритов, многочисленных промышленных и бытовых химических соединений, которыми загрязнены сейчас воздух, водоемы, почва, продукты питания. При этом чрезвычайно полезным было бы изучение квалифицированных способов предотвращения возможных неблагоприятных влияний на организм.

Важнейшим разделом валеологии представляется мне учение о воспроизведении полноценного потомства. Здесь нужно преподнести студентам знания прежде всего по охране развивающегося в чреве матери будущего ребенка от многочисленных отрицательных воздействий, по генетике, сексологии и сексопатологии, о вреде

абортов и частого вынашивания беременности как для женщины, так и плода. Вне всякого сомнения, студентам необходимо также овладеть практическими приемами оказания первой медицинской помощи, техникой измерения артериального давления, подкожного, внутримышечного и иных способов введения лекарств.

Студенты педагогических институтов, университетов, других вузов — иначе говоря, все без исключения будущие учителя, педагоги, воспитатели и прочие специалисты, готовящиеся к работе с детьми в различных дошкольных учреждениях, ПТУ, школах, — должны быть подготовлены, кроме того, и по детской валеологии. Наряду с изучением общей валеологии будущие учителя, воспитатели дошкольников должны получать глубокие знания по возрастной физиологии, гигиене детей и подростков, включая психогигиену, по детской психологии, физической культуре, дефектологии, психиатрии, сексологии, исчерпывающие сведения об особенностях влияния на организм ребенка неблагоприятных факторов окружающей среды, в том числе и социальной.

Педагог обязан уметь способствовать физическому, нервно-психическому развитию ребенка, укреплению его здоровья. Формирующееся общественное мнение на сей счет точно уловила газета «Комсомольская правда» (см. номер от 19 февраля за 1989 г.): «Учитель должен быть... еще и врачом... независимо от того, какой предмет он будет преподавать». Конечно, нереально и невозможно сделать так, чтобы каждый школьный учитель был еще и детским врачом, но основы профилактической педиатрии он знать — и следовать им — обязан, с тем чтобы школа хотя бы не вредила здоровью детей. Стало быть, на кафедрах валеологии студенты должны приобретать основательные знания по профилактической педиатрии, особенно по предупреждению важнейших детских заболеваний и травм, наиболее распространенных патологических отклонений. А в идеале — и по пограничным между здоровьем и болезнью состояниям. Состояниям, при которых во многом от учителя зависит, будет ли ребенок дальше нормально расти и развиваться или его «спишут» в спецгруппу школьных инвалидов, освобожденных от уроков физкультуры и физического труда.

Иными словами, детская валеология должна готовить всех работающих с подрастающим поколением к тому, чтобы они могли и стремились, достаточно профессионально оценивая физическое и нервно-психическое состояние своих питомцев, осуществлять учебную и воспитательную деятельность не во вред здоровью детей, а только во благо ему.

И еще об одной важнейшей задаче кафедр валеологии хочется здесь сказать — о формировании здорового образа жизни молодежи. Вспомним: здоровье человека на 50 процентов зависит

от условий и образа его жизни. Вот где поистине гигантский резерв сбережения здоровья, не требующий многомиллиардных ассигнований! Вдуваемся: половина от огромного числа больных могла бы остаться здоровой всего лишь за счет своевременной перестройки личного поведения, быта, образа жизни. Это касается, конечно же, и продолжительности жизни. Например, академик Н. Напалков, директор НИИ онкологии, писал в «Аргументах и фактах» (1989. № 9), что достаточно бросить курить, чтобы смертность от рака легких была снижена через некоторое время в 10 (!) раз. И таких научно обоснованных прогнозов можно привести много.

Вузовские кафедры валеологии должны стать культурными центрами гигиенического воспитания населения. Здесь болезнь, немочь будут объявлены вне закона, представлены как следствие дремучего невежества, нежелания человека работать над собой, как следствие душевной и физической лени, низкого интеллектуального уровня. В самом деле, такой, например, недуг, как ожирение, вызываемый перееданием и нежеланием физически напрягаться, чреват «ранним букетом» болезней: гипертонией, атеросклерозом, инфарктом миокарда — и разве не следует его предать осуждению, высмеять? А запылавших жиром молодых людей прямо и откровенно назвать невежественными и ленивыми? Кафедры валеологии призваны будут формировать в общественном сознании моду на здоровье, провозглашать культ здоровья, культ физически крепкого, красивого тела, воспитывать в массах культуру здоровья, потребность постоянно заботиться о его сохранении и укреплении всеми возможными способами и средствами.

Эти знания и убеждения, представленные студенческой молодежи как система новых взглядов и ценностей, как форма общественного сознания, я уверен, начнут быстро распространяться во все слои общества, принося ожидаемый результат — улучшение состояния личного и общественного здоровья.

В данной статье я не ставил перед собой задачу очертить в полном объеме функции кафедр валеологии. Это может быть сделано в положении о кафедре и учебной программе. Мне хотелось лишь обозначить идею, стратегическое направление: настала пора создать государственную систему обучения основам охраны и укрепления здоровья, и первыми структурными единицами этой системы, а затем базовыми научными и учебно-методическими ее центрами могли бы стать кафедры валеологии вузов. На первых порах эти кафедры в педагогических институтах и университетах можно было бы без дополнительных затрат создать, реорганизовав существующие кафедры подготовки медсестер для гражданской обороны.