

ОБРАЗОВАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

Научно-технический и социальный прогресс быстро меняет условия и образ жизни людей всей планеты. Наряду с неоспоримыми достижениями, улучшающими качество жизни, он несет с собой немало вредного и даже опасного для человека и всего живого на земле. В России происходят социально-экономические преобразования, эффективность которых пока не просматривается, в то же время налицо масса отрицательных последствий. Среди них наиболее тяжелыми являются: катастрофическое ухудшение здоровья взрослого и детского населения, высокая смертность, особенно мужчин трудоспособного возраста, низкая рождаемость. Это привело к тому, что страна ежегодно теряет около одного миллиона человек. Общество стоит перед выбором: либо физическое, психическое, духовное и нравственное здоровье будет полностью обеспечено, либо нашу цивилизацию ожидает неминуемая катастрофа. Необходим поиск новых подходов и разработка эффективных методов обеспечения здоровья. Одним из перспективных направлений признано достижение здоровья через образование.

Система образования как авангард общества призвана действовать на опережение, чутко улавливать тенденции социально-экономической динамики, изменения в политической, духовной, культурной жизни. Для того чтобы оказывать конструктивное влияние на общественное сознание, образование в своей системе должно своевременно осуществлять модернизацию, обновление, поиск новых путей, возможностей, технологий, адекватных быстро меняющейся картине мира.

Исходя из сложившейся ситуации в России, образование должно и может помочь подняться на ноги больному во всех отношениях обществу, используя мощную силу знаний и воспитания. Надо сменить акценты, пересмотреть многие позиции, обозначить адекватные запросам времени приоритеты. Для цивилизованного государства, каковым стремится стать Россия, главный показатель благополучия — это состояние здоровья общества, каждого конкретного человека. А как раз этот показатель в РФ хуже остальных. Непростительно, если образовательные учреждения будут много учебного времени уделять оторванным от современных потребностей предметам и не найдут достойного места дисциплинам, которые учат детей как выживать сегодня и что делать завтра.

Здоровье россиян — интеллектуальное, духовное, физическое, социальное — проблема национальной безопасности. Прогрессивное образование не может находиться в стороне от этих жгучих проблем. Поэтому забота образовательных учреждений о здоровье — не дань моде, реформам, модернизации, а острая потребность времени.

Одновременно следует отметить, что даже и без этих сугубо российских проблем образование должно заниматься формированием здоровья своих воспитанников, как это уже давно принято в наиболее развитых странах мира. Во-первых, не надо заблуждаться и думать, что здоровье принесут больницы, аптеки, поликлиники. Несмотря на явные, казалось бы, достижения медицины, абсолютное число больных и их удельный вес в популяции во всех странах не уменьшается, а нарастает. Медицинские работники во всем мире предпочитают лечить, игнорируя профилактическую деятельность. В последнее время пришло осознание того, что медицина, декларируя заботу о здоровье, на самом деле является отраслью по оказанию медицинских услуг и поэтому нуждается в потребителях — тех, кому эти услуги предоставляются, т. е. медицине нужны не здоровые, а больные люди. Это особенно наглядно подтверждается на примере распространения лекарств. В мире создана мощная фармацевтическая индустрия, производящая десятки тысяч наименований лекарств, а также БАДов (биологически актив-

ных добавок). Производство лекарств — очень доходный бизнес, уступающий по получению прибылей лишь торговле оружием. Фармфирмы очень заинтересованы в потребителях, т. е. в больных людях. Мало того, они стараются внушить всему населению, что фармсредства всесильны: покупайте, употребляйте таблетки, и вам не надо будет ограничивать себя в пище, напитках, заниматься физкультурой и т. д., с помощью лекарств вы станете здоровыми, красивыми, молодыми... Настойчивая реклама лекарственных средств, БАДов привела к массовой таблетомании. В результате наблюдается рост аллергических заболеваний, нарушений иммунитета, поражений почек, печени, кроветворных и других органов. К этому следует добавить, что фармрынок буквально наводнен подделками — фальсифицированными лекарствами. Неудивительно, что смертность от побочных реакций употребления медикаментозных средств занимает уже 4-е место среди всех причин смерти. Число жертв фармбизнеса в 3 раза превышает число ежегодно погибающих людей в автокатастрофах.

В последнее время появились новые факторы риска и вызываемые ими патологические состояния, с которыми медицине не справиться или они находятся не в ее компетенции. Вызванное экономическим кризисом в 90-е гг. резкое падение качества жизни ввергло россиян в глубокое тревожно-депрессивное состояние, почти у половины (45%) населения наблюдаются депрессивные расстройства. Особенно опасны депрессии для проживающих на Севере. ВОЗ прогнозирует, что к 2020 г. депрессия займет 1-е место в мире как причина смерти и нетрудоспособности среди женщин, 2-е — среди мужчин. Известно, что депрессивные расстройства широко распространены среди педагогов, особенно женщин. Детям специалисты ставят теперь такие новые диагнозы: «Социальное тревожное расстройство детского возраста», «Социализированное расстройство поведения», «Расстройство социального функционирования с началом, специфичным для детского возраста». Если социальные педагоги, школьные психологи, валеологи, психоневрологи вовремя не будут диагностировать эти патологические состояния и не начнут осуществлять превентивную коррекцию, то число бродяжек, наркоманов, пивных алкоголиков, малолетних преступников, девочек-проституток, больных сифилисом, гепатитами, СПИДом, туберкулезом не изменится в меньшую сторону.

Социальные фобии, обусловленные воздействием психотравмирующих факторов (таких, например, как неуверенность в будущем вследствие неблагоприятной социально-экономической ситуации в стране и связанные с этим проблемы трудовой деятельности, материально-бытовые, семейные проблемы), деструктивно действуют на психику, обесценивают личность в собственных глазах, ослабляют волю, расстраивают сон, аппетит, вегетативную регуляцию деятельности внутренних органов. Нарушается обмен веществ, иммунитет, ослабленный организм оказывается не защищенным от любых патогенных воздействий. Надломленная психика в сочетании с изощренной пропагандой нездорового образа жизни становится, в свою очередь, почвой для развития сексомании, алкоголизма, наркомании, роста преступности, венерических болезней. Это является началом патологической цепной реакции, ведущей к духовно-нравственной, интеллектуальной, физической деградации. Дети попавших в эти адские сети молодых людей будут рождаться и уже рождаются физически и психически неполноценными (В. М. Чимаров, 2003). Ребенок с дефектом интеллектуального развития — в лучшем случае неуспевающий ученик, а в дальнейшем — плохой работник. Но главное, будучи умственно неполноценным, он является не только бесполезным, но и опасным для общества человеком.

Чрезвычайно важно, чтобы это было известно как можно большему количеству людей, исходя из принципа: информирован, значит вооружен. Но кто и где эту информацию преподнесет детям и подросткам?

Следует также назвать новые патологические состояния, вызванные научно-техническим прогрессом. Так, бесконтрольное общение детей с компьютером из увлечения превращается в компьютерную зависимость, своеобразный вид наркомании. Этому способствует открытие массы компьютерных клубов, игровых салонов. Компьютерные игры стали сильным дезадаптирующим фактором. У детей формируется патологическое влечение, с которым они сами не в состоянии справиться. Дети перестают посещать школу, просиживая большую часть суток в компьютерных салонах в условиях гиподинамии, недостатка кислорода, естественного освещения, беспорядочного питания. У них происходит астенизация психики, расстройство сна, появляются агрессивность, раздражительность, эмоциональная неустойчивость, повышенная утомляемость. Итог — задержка развития личности, расстройство физического и психического здоровья.

Разновидностью компьютерной наркомании является «Интернет-зависимость», широко распространенная на Западе, но уже раскинувшая свои сети и в нашей стране.

Появилось в России еще одно новое заболевание, которое ВОЗ включила в реестр психических, — лудомания (от латинского «Ludus» — игра). Это болезненное пристрастие к игорному процессу, характеризующееся непреодолимой тягой к попыткам получить разом (выиграть) некую сумму денег из «недр» игорных автоматов. В некоторых странах Запада лудомания приняла характер эпидемии. Опасно не знать или игнорировать эту патологию. Подобное пристрастие в ряде случаев поддается лечению даже труднее, чем алкоголизм или наркомания. Человек, заболевший лудоманией, разоряет семью, близких, продает квартиру, личные вещи ради сеанса игры. Лудоманы нередко заканчивают жизнь суицидом. Если в некоторых городах такой патологии еще нет, это не означает, что не стоит беспокоиться. Появится, особенно в городах с привлекательными финансовыми возможностями.

Сомнительным достижением научно-технического прогресса, которое вызывает неоднозначную оценку специалистов, является создание и производство генетически модифицированных продуктов. Большинство ученых считает, что употребление трансгенных продуктов чревато серьезными последствиями как для тех, кто их употребляет, так и, возможно, для их потомков. Общество, и особенно молодежь, должна иметь четкие представления о влиянии употребления трансгенов на организм человека.

Наиболее тяжелые последствия технического прогресса — загрязнение окружающей среды, которое оказывает мощное отрицательное влияние на состояние здоровья людей. К сожалению, темпы загрязнения атмосферы, почвы, воды не снижаются. Так, в первом полугодии 2004 г. в Тюменской области только в атмосферу было выброшено 2 млн. тонн загрязняющих веществ.

В последнее время получено много новых данных о факторах, определяющих здоровье. В частности, стало известно, что многие гормональные противозачаточные средства вредны для женщины и для ее будущих детей. Установлено, что низкая масса тела женщины накануне зачатия, представляющая собой фактически вариант дистрофии, действует роковым образом на будущего ребенка, так же, как если бы мать получила высокую дозу радиационного облучения или принимала токсичные вещества. Если во время беременности мать питалась неполноценно, не доедала, более всего заботясь о фигуре, то ребенок будет всю свою жизнь испытывать тяжелые последствия. Мало того, патологические отклонения могут наблюдаться на протяжении 2-3-х поколений. Курящие мать и отец сокращают жизнь своего ребенка на 11,6 лет, а обусловленные курением во время беременности уродства или болезни ребенка могут также повторяться в 2-3-х поколениях.

Установлено, что за годы реформ, вследствие ухудшения питания и обусловленного этим дефицита отдельных микроэлементов, у 47% детей развивается остеопороз, понижается успеваемость и воспитуемость.

Эти и многие другие ценнейшие знания об управлении своим здоровьем самим человеком не доходят вовремя (или вообще) до детей, подростков, молодежи, потому что распространять их среди подрастающего поколения некому.

Формированием здоровья могут по настоящему заниматься только образовательные учреждения. Здоровье, как установлено, на 50-70% обусловлено образом жизни, т. е. стилем поведения в конкретной социальной среде и уровнем образованности. Но поведение — это категория более всего педагогическая. Поведение тесно связано с мотивацией, которая формируется воспитанием в процессе образования. Кто лучше учителя преподнесет знания, в том числе и о здоровье, кто лучше педагога сумеет сформировать у детей культуру здоровья, убежденность в целесообразности и необходимости здорового образа жизни? Таким образом, здоровье — это категория педагогическая, и потому формирование здоровья педагогическими средствами должны осуществлять образовательные учреждения.

Многовековым опытом и глубокими научными исследованиями установлено, что здоровым человек будет только при условии, если он сам сознательно и грамотно станет его сохранять, восстанавливать, укреплять. Но для этого надо, чтобы, во-первых, он этого желал, и во-вторых — знал и умел управлять своим здоровьем. Сформировать мотивацию к здоровью в настоящее время в нашей стране могут только образовательные учреждения, так как на другие институты: СМИ, литературу, искусство, а также на семью надеяться не приходится.

Основной путь к здоровью — воспитание культуры здоровья, формирование убежденности ребенка в том, что нет другого правильного образа жизни, кроме здорового. Задача системы образования — добиться, чтобы формирование здорового образа жизни стало основой мировоззрения нового времени.

Для решения проблемы сознательного, ответственного отношения индивида к своему здоровью, грамотного им самоуправления в образовательных учреждениях надо осуществлять систематическое обучение основам обеспечения личного и общественного здоровья. Уроки здоровья должны быть обязательными, не факультативными, и вести их следует специально подготовленным квалифицированным учителям здоровья. Пока в образовательных учреждениях этого не будет, решение проблемы не сдвинется с места. Конечно, есть федеральная междисциплинарная программа «Здоровья», и это уже шаг вперед. Учителя-предметники на своих уроках выкраивают время для ее реализации. Но все-таки главная задача учителя, например, физики — заниматься физикой, поэтому каждый педагог проявляет большую заботу о своем предмете, а для здоровья — сколько останется сил, внимания, времени... Надо решить проблему таким образом, чтобы во всех образовательных учреждениях обучение здоровью было не только узаконенным, но и приоритетным делом.

На рубеже столетий ООН введен новый показатель прогресса цивилизации — индекс гуманитарного развития, который определяется средней продолжительностью жизни, уровнем грамотности населения и уровнем овладения ресурсами для обеспечения полноценного существования. Продолжительность жизни, как известно, прежде всего детерминируется качеством здоровья. Таким образом, здоровье и образование, выдвинутые современным человечеством на передний план как базисные факторы прогресса цивилизации, должны стать объектами особого внимания науки, а их взаимосвязи — использоваться государством, обществом в практических целях.