

СЪВРЕМЕННИ ТЕНДЕНЦИИ В СХВАЩАНИЯТА ЗА ЗДРАВΟΣЛОВЕН СТИЛ НА ЖИВОТ

Георги Проданов

Проблемът за опазване и укрепване на човешкото здраве има огромна социална стойност за личността и обществото. Днес този проблем намира широко място в нашето съвремие.

Новите условия и предизвикателствата на времето налагат съществено да се променят съществуващите до момента подходи за опазване на здравето. Това изисква всички обществени организации, неформални структури, общности да бъдат ориентирани към разработване и създаване на единна система за успешна профилактична дейност.

Целта на настоящата разработка е да представи някои теоретични концепции, свързани със съвременните образователни тенденции за формиране у подрастващите на здравословен стил на живот.

Тук е целесъобразно да характеризираме понятието здравословния стил на живот. **То може да се определи като такава целенасочена жизнена дейност, обусловена от генетичните особености на индивида и от конкретните условия на живот, която извършва дадената личност, за да опази, укрепи и повиши собственото си здраве.**

Така формулираното определение акцентира, преди всичко, върху целта на дейностите по посока към укрепване на здравето. Като се има предвид личностната характеристика на подрастващите, то образователна ни система не отделя достатъчно внимание на този глобален въпрос. Не е подготвена да приеме потребностите и изискванията на времето. Този факт поражда много въпроси: Как точно да се извършат образователните промени? Какви знания, умения и ценности са необходими на съвременното дете? Как образованието може да помогне на подрастващите да живеят здравословно и щастливо?

Новите условия на живот налагат промени във възгледите на здравната стратегия. В световен мащаб терапевтичният подход започва да отстъпва място на превантивната здравна стратегия – **профилактика на заболяванията и укрепване на здравето**. Това обуславя приоритетната задача на профилактичния подход, насочен към стимулиране на позитивно здравно поведение и утвърждаване на здравословен стил на живот. Във връзка с това се провеждат разнообразни **медико-организационни мероприятия**.

В подкрепа на социално-здравната тенденция, в програмата на Световната здравна организация “Здраве за всички през XXI век” (1991) за фундаментален се приема въпросът за превантивната стратегия. Целта на програмата се изразява в преориентиране на съществуващите здравни служби да работят по нови технологии, в областта на опазване на здравето.

През последните няколко години изключителен интерес представлява проектът **“Здравна реформа в България”**, който се осъществява чрез програмата “PHARE” на Европейския съюз. Реформата на здравеопазването в България означава изграждане в реалните условия и ресурси на една принципно нова система на здравеопазване, съобразено с възможностите на страната и отговаряща на потребностите на гражданите, съизмерима с европейските здравни системи (Здравната реформа в България 1998).

В Отавската харта за промоция на здравето (приета на конференция на Световната здравна организация през 1986 г.) се акцентира върху **пет сфери, между които основно място заема развитието на личните умения, знания и възможности за укрепване на здравето** (Костова 2000, 25).

Внимание заслужава идеята на Е. Пенчева (1997) за разработване на концептуалните основи на здравно-образователна програма. **Основният механизъм на стратегията на програмата е въвеждане на здравно образование в училище, като интегрален компонент в структурата на средното образование.**

В многобройните научни изследвания, отнасящи се до здравеопазването, е поставена задачата да се усъвършенства системата за повишаване на здравната култура на населението. Във връзка с това през 80-те години на XX век в нашата страна, със съдействието на различни обществени организации, **се разработва и приема програма за формиране и утвърждаване на здравословен стил на живот** (Формиране и утвърждаване на здравословен начин на живот 1983). Причините, довели да създаването на тази програма, се свързват с тенденциите за повишаване на здравната култура в развитите страни. Оказва се, че въпросът за здравословен стил на живот е много по-остър в развитите страни, където има условия за преяждане, където хората са приковани към машините, компютрите, телевизорите и др. Може да се каже, че **формирането на здравословен стил на живот се изразява в рационалната адаптация на индивида към условията на живот, с оглед опазване на личното здраве.**

Съвременните образователни изисквания насочват вниманието на специалистите към въпросите на възпитанието и обучението в здравословен стил на живот още от ранна училищна възраст. По-задълбочени

педагогически и методически изследвания във възпитаване в здравна култура се наблюдават през деветдесетте години на ХХ век.

Принос за разкриване същността на здравното възпитание и неговата ефективност имат автори като П. Милев, Ст. Мутафов, В. Борисов, Р. Трашлиев, Ив. Топузов, М. Панайотова, Сн. Попова, М. Стоянова, Ст. Чинчева, П. Костова и др.

Техните идеи са насочени към въпроси, свързани с **подходите, определящи общата характеристика и значение на здравното възпитание на подрастващите, към използването на рационални методи за обогатяване и разширяване на здравните знания, към организацията на доминиращите елементи, обуславящи функционирането на здравното възпитание.**

Интересна поредица издава Център **“Отворено образование”** към фондация **“Отворено общество”**, състояща се от пет книжни тела – ръководства за насочване на учители, как да въвеждат здравните програми сред ученици от 5–7, 7–8 и 8–9 клас. Тези пет ръководства: **“Храненето и вашето здраве”**, **“Тютюнопушенето”**, **“Алкохолът и другите наркотици”**, **“Въведение в сексуалността”** и **“СПИН”** са ценни помагала, които се използват при обучението на учениците в занятията по СИП и ЗИП (Колева 2002, 351). Интересното в тези помагала е, че предполагат използването на работа по групи и на интерактивни методи като дискусия, решаване на казуси, ситуации и др. Чрез тях се постига мотивация и активно включване на учениците. Те са мотивирани и са активни субекти в процеса на ученето. Възпитава се отговорност, способност да се вземат самостоятелни решения. Учениците сами се убеждават, че от тях зависи да са здрави, че от тях зависи и бъдещето им. За съжаление тези форми на обучение не са навлезли в масовото училище.

Основната идея в тези книжни тела е **здравните акценти да намерят място в онези методически единици от изучаваните учебни дисциплини в средното училище.** Чрез проявите на СИП и ЗИП се разчита преди всичко на потенциала на учителя и потребностите на учениците. Става ясно, че по този начин не може да се обхванат цялата маса ученици. Няма съмнение, че въпросите на здравното образование трябва да се изучават като самостоятелен учебен предмет.

Интерес представлява **интегрираната интервенционна програма “СИНДИ”** (1995), която се осъществява на територията на община В. Търново. Основната **цел** на програмата е **насочена към намаляване**

ниво на факторите на риска за възникване на хронични незаразни болести (ниска физическа активност, хиперхолестеролемия, затлъстяване, стрес, злоупотреба с алкохол, тютюнопушене и др.), **чрез здравословни промени в стила на живот на населението от най-ранна възраст до дълбока старост.**

Подобна програма насочена към запазване и повишаване на здравето е **“Национална мрежа от училища утвърждаващи здраве”, в рамките на “Европейска мрежа от училища, утвърждаващи здраве”**. От месец май на 1994 г. ОУ “П. Р. Славейков” – гр. В. Търново, е едно от първите училища в България, участващо в тази програма. В резултат на осемгодишната работа по различните здравно охранителни проекти се установява, че това е една безспорна и успешна алтернатива на безпътицата обзела съвременното поколение.

В проучената методическа литература **преобладават повече разработки за формиране на здравна култура в средна и горна училищна възраст.** Това обяснява лесно приложимия характер на здравното възпитание в тези възрастови групи. Във връзка с това може да се отбележи разработката на труда на М. Панайотова (1998) на тема: **“Здравно възпитание чрез обучението по биология в 8-ми клас”**. Авторката предлага идеен модел за здравно възпитание чрез обучението по биология. Основната цел на модела е да се формира съзнание за личната отговорност към здравето и да се развие потребност от здравословен начин на живот. Интерес представлява всеобхватността от форми и методи за изграждането на този модел.

По проблемите на здравното възпитание в начална училищна възраст има сравнително малко публикации. Този факт е основание педагогическата наука да се обърне към проблемите на малките ученици и да се активизира учебния процес, в който да доминират основни направления на здравното възпитание.

Независимо от оскъдната теоретична и емпирична информация, в педагогическата литература се срещат и трудове, които разглеждат различни аспекти на здравното възпитание в началните класове. **Е. Калинова (1995) разработва дидактически технологии за оценка и развитие на физическата дееспособност на учениците от начална училищна възраст.** Авторката предлага система за развитие на физическата дееспособност на учениците, която дава възможност да се организира оптимално процесът на обучение, насочен към физическото развитие и двигателните възможности на учениците. Предложената система от стандарти и тестове за оценка и развитие на физическата дееспособност

на учениците от началното училище, според Е. Калинова, може по-категорично да се впише в системата за обща оценка на резултатите от учебния процес. Тази положителна страна на авторската концепция дава нови, по-надеждни подходи за изграждане на модел за развитието на физическата дееспособност на учениците от начална училищна възраст.

Разнообразие в апробираните **идеи** внася **Сн. Попова (1999)**, която **разглежда половоролевата идентичност на децата от начална училищна възраст**. Авторката разработва и използва собствена методика за изследване на половата идентичност и реакциите на фрустрация в 3. и 4. клас. За първи път у нас е направено цялостно проучване на проблема за формиране на половата идентичност на деца в начална училищна възраст. Чрез изследването авторката диференцира понятията “полово възпитание”, “сексуално възпитание”, “сексуална просвета”. По този начин се разкриват директните и индиректните връзки и зависимости, характеризиращи отделните понятия. Дава се възможност да се изяснят специфичните особености на междуличностните отношения и половата идентичност. Това е предпоставка за постигане на системност и последователност на явленията, свързани с половото възпитание – съставка от общата култура на личността.

Посочените научни концепции и идеи са действително ценен принос в училищната практика на началното училище. Необходимо е да се подчертае, че в специализираната педагогическа литература се срещат (макар и в неголямо количество) дидактико-методически концепции от специалисти и начални учители, които представят алтернативно решение на проблема за здравното възпитание в училищната практика.

Предизвикателствата на времето, в което живеем, продължават да изискват от училищната институция усилия за формиране у подрастващите на умения за здравословен стил на живот.

В съвременните условия тази задача се интерпретира от привържениците за промени в здравното поведение и отношение на личността.

Една от основните задачи на хуманния подход е култивиране у учениците на умения за полагане на грижи за собственото здраве. Формирането на умения за здравословен стил на живот се явява неотменен атрибут от здравната култура на подрастващите.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Здравната реформа в България*. I ч. С., 1997, II ч. 1998.
2. *Калинова, Е.* Дидактически технологии за оценка и развитие на физическата дееспособност на учениците от началното училище. Автореферат. С., 1995.
3. *Колева, Т.* Здравното образование – необходимост от общозадължителна подготовка в масовото училище. – В: Здравословно и хуманно образование. Г. Оряховица, 2002.
4. *Костова, П.* Педагогика на промоцията на здравето. В. Търново, 2000.
5. *Методично указание.* Рамкова програма за здравно образование на населението. НЦЗО при МЗ, програма СИНДИ. С., 2000.
6. *Панайотова, М.* Здравното възпитание чрез обучението по биология в 8-ми клас. Дисертация, 1998.
7. *Пенчева, Е.* Здравно-образователна програма за средното училище. Концептуални основи. – Библиотека за учителя, № 2, 1997.
8. *Попова, Сн.* Формиране на половоролевата идентичност на децата в начална училищна възраст (педагогически аспекти). Автореферат, 1999.
9. *Стратегия за здравна промоция.* Информационен бюлетин на СЗО, 1990.

СЪВРЕМЕННИ ТЕНДЕНЦИИ В СХВАЩАНИЯТА НА ЗДРАВΟΣЛОВЕН СТИЛ НА ЖИВОТ

ГЕОРГИ ПРОДАНОВ

Резюме

В настоящата разработка се разглежда въпросът, свързан с новите тенденции в образователната система за здравното възпитание. Прави се кратък анализ на съвременните педагогически и методически изследвания, в които се акцентира върху профилактиката на заболяванията и укрепване на здравето, върху различните програми за формиране и утвърждаване на здравословен стил на живот у подрастващите.

MODERN TRENDS IN THE OPINIONS ACCORDING
TO HEALTHY LIFE – STYLE

GEORGI PRODANOV

Summary

The current article sets out the problem that are relative to the new tendencies to healthy education in educational system. There is made a brief analysis of the modern pedagogical and methodical studies which lay stress on the prevention of the illnesses, the ways to gain in health, the different programmes setting up and confirming the children's healthy life – style.