**Что такое здоровье**

**Что такое здоровье?**

Здоровье человека – одна из основных ценностей в жизни. Не случайно в пожеланиях к празднику, ко дню рожденья мы говорим именно о здоровье. Однако осознание важности здоровья присутствует не у всех людей. Как правило, пока не возникло проблем со здоровьем, человек о нем не вспоминает, воспринимает его как данность. Такое отношение присуще и детям. Даже если взрослые пытаются мотивировать ребенка к тому, чтобы вести себя не во вред здоровью (применяя, например, такие формулировки: «Если не будешь делать зарядку, вырастешь слабым», «Будешь есть много сладкого, останешься без зубов»), ребенку сложно понять отсроченные последствия своих действий.
Однако в последние годы в нашем обществе особый акцент делается на профилактику в области здоровья. «Вторую жизнь» и особую актуальность получила народная мудрость «Береги здоровье смолоду». Наряду с постепенным улучшением услуг здравоохранения, другие общественные институты также видят своей задачей сохранение и укрепление здоровья детей (в первую очередь это относится к институту семьи и образования).
В последние два десятилетия стала активно развиваться целая наука о здоровье и здоровом образе жизни – ВАЛЕОЛОГИЯ (от древнеримского приветствия vale – будь здоров, logos – знание, наука). Именно такой подход к здоровью (лучше предвосхитить и принять меры, чем исправлять последствия) считается на данный момент наиболее эффективным (добавим, что и самым выгодным, учитывая цены на медицинские товары и услуги).

*Современное представление о здоровье*

Что же такое ЗДОРОВЬЕ? Попробуйте для начала ответить на этот вопрос сами. О чем конкретно вы думаете, когда желаете человеку здоровья? Как вы представляете своего ЗДОРОВОГО ребенка?
В понимании здоровья традиционно выделялось две тенденции – западная и восточная. Согласно западному представлению о здоровье тело и душа человека рассматривались отдельными институтами: благополучием тела занималась медицина, благополучием души и духа – религия. В восточной идеологии такого разделения не было, поэтому целитель рассматривает обычно телесные и духовные проявления в совокупности и взаимосвязи (самый показательный пример – занятия йогой, которые по-настоящему эффективны только тогда, когда человек принимает философию йоги, иначе это превращается в банальную физкультуру и даже может причинить вред). Также для западной медицины свойственно лечение как избавление человека от симптомов болезни, а для восточной лечение есть выяснение причин болезни и работа с ними (довольно часто причины физической болезни находятся в неверном выборе духовного пути или в душевной дисгармонии).
Где же здесь истина? Пожалуй, для каждой нации свой путь. Россия не случайно расположена на пересечении восточных и западных тенденций, причем, как часто у нас бывает, нас время от времени бросает в крайности. Однако причинно-следственные связи в отношении телесного и духовного (душевного) – это часть нашего менталитета (не случайно мы часто слышим и используем афоризм «Все болезни от нервов»).
По официальным данным, 60% заболеваний взрослых людей имеют психосоматическую природу, т.е. вызваны не только телесным, но и душевным дискомфортом, стрессом. У детей процент значительно выше. Например, тот же насморк часто является прямым следствием затрудненной психологической адаптации к изменившейся жизненной ситуации: ребенок пошел в сад, мама вышла на работу, переехали на дачу, был семейный праздник и пришло много гостей и т.д., причем болезненные проявления начинаются не сразу, а спустя время.
Согласно общепринятому в современной науке и практике пониманию здоровья, предложенному еще в 1960-е годы Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), это **состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и повреждений.** Проще говоря, здоровье – это существование человека в гармонии с собой и окружающей средой. Такое состояние достигается лишь при целостном подходе к пониманию здоровья как способности реализовать свой *физический*, *психический* и *духовный* потенциал при воздействии различных (биологических и социальных) факторов среды.
В иерархии эти компоненты располагаются от духовного к физическому, ибо только *через понимание* ценности здоровья, необходимости жить в гармонии с собой и окружающим миром рождается у человека *потребность* действовать так, чтобы сохранять и укреплять свое здоровье. Лозунг «В здоровом теле – здоровый дух», постулировавший долгие годы отношение нашего общества к здоровью, есть лишь неточный перевод лишенного контекста высказывания Ювенала «Orandum est ut sit mens sana in corpore sano», т.е. «Надо молиться (стремиться), чтобы в здоровом теле был здоровый дух».

*Из чего складывается здоровье человека*

По данным ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения, 1985 г.), **состояние здоровья человека лишь на 10% зависит от организации здравоохранения, на 20% – от наследственных особенностей организма, на 20% – от условий внешней среды и на 50% – от питания и образа жизни, который он ведет.**В более современном понимании выделяют следующие факторы, влияющие на состояние здоровья человека.
*Наследственность* дает так называемый «стартовый уровень здоровья». Однако если у родителей есть какие-либо заболевания, которые передаются по наследству, это не значит, что ребенок обязательно заболеет (даже у ВИЧ-положительных матерей могут родиться здоровые дети, что зафиксировано документально). Наследственность отражает лишь степень риска появления тех или иных заболеваний. Однако разумные профилактические меры (укрепление иммунитета, рациональное питание, психологический комфорт и т.п.) способны предотвратить развитие заболевания.
*Состояние окружающей среды* также способно влиять на здоровье человека. Так, в крупных городах, где повышена загрязненность воздуха от транспорта, предприятий, где качество питьевой воды оставляет желать лучшего, где человек ежедневно подвергается агрессивным воздействиям: гомогенные (однообразные, «неинтересные») формы архитектуры, недружелюбные цвета в интерьере и экстерьере, повышенный шумовой фон и т.д. – здоровье требует особого внимания, необходимо компенсировать все эти негативные условия, и человеку требуется больше усилий, чтобы адаптироваться к ним.
*Социально-экономические факторы* также определяют уровень здоровья. Чем выше социальное положение, тем более материально обеспеченным является человек, тем богаче его рацион питания и качество продуктов, тем больше у него возможностей для полноценного отдыха, тем больше возможностей у него получать качественное лечение и профилактику. Однако эта зависимость правомерна только тогда, когда человек понимает необходимость следить за своим здоровьем. И такое отношение к здоровью более свойственно для образованного человека. Отдельный вопрос – это национальные и семейные традиции в вопросах здоровья. Как можно заметить, в России последнее десятилетие существует мода на здоровье (значительную роль в этом сыграли грамотные PR-мероприятия в этой области, инициатором которых стало государство, городские и муниципальные власти), что влечет за собой повышения уровня здоровья населения.
*Состояние здравоохранения*, естественно, оказывает влияние на уровень здоровья населения. Заслуживают высокой оценки различные социальные программы в области профилактики здоровья, направленные на повышение качества жизни и социальную адаптацию инвалидов, пенсионеров, оздоровление семьи. В последние десятилетия высокие результаты достигнуты в таких областях здравоохранения, как диагностика, хирургия и др.
*Здоровый образ жизни*, как мы выяснили, - один из ключевых факторов, благодаря которым определяется здоровье человека. Компонентами здорового образа жизни являются:

* рациональное питание (разнообразный рацион, правильный питьевой режим, минимизация вредных продуктов, фастфуда, культура приготовления и приема пищи и т.д.),
* достаточная двигательная активность (занятия спортом, пешие прогулки, активный отдых, гимнастика для утреннего пробуждения и в течение дня для профилактики гиподинамии и проч.),
* закаливание (обливания и обтирания холодной водой, проветривание помещения, воздушные и солнечные ванны, хождение босиком по траве или дома и др.),
* соблюдение режима (учет суточных и недельных биоритмов, достаточный и правильный сон, фиксированное время приема пищи, своевременная релаксация и т.д.),
* соблюдение правил личной гигиены (в расшифровке не нуждается),
* отказ от вредных привычек (традиционно порицаемые обществом – табакокурение, злоупотребление алкоголем, наркомания, а также иные вредные для здоровья вещи, например, телевизор или книга во время еды, злоупотребление сладким и т.п.).

Здоровый образ жизни – это активная форма поведения, обеспечивающая сохранение здоровья и повышение адаптационных возможностей организма. Это особая жизненная идеология. Следовательно, родители и педагоги, заинтересованные в сохранении и укреплении здоровья детей, должны помочь им правильно организовать их жизнь, чтобы свести к минимуму деструктивные (неблагоприятные) воздействия (например, среды, техногенных факторов и т.д.).
В последнее время стали выделять также педагогические факторы, влияющие на здоровье ребенка:

* это стили педагогического взаимодействия родителя (педагога) с ребенком,
* качество организации образовательного процесса (здесь имеются в виду не только школьные уроки, но и любые занятия, так сказать, «обучающе-воспитательно-развивающая» деятельность родителя или педагога с ребенком любого возраста),
* соответствие выбираемых педагогических методик возрастным психофизиологическим особенностям ребенка (к вопросу о целесообразности, например, раннего обучения чтению и письму) и т.д.

Всему этому ранее уделялось недостаточно внимания, чему свидетельствуют удручающие цифры: по данным Института возрастной физиологии РАО, поступают в школу здоровыми всего 20% детей, а на выпуске практически здоровых детей только 7-10%. Однако не следует, как говорится, вешать все грехи на педагогическое воздействие. Такие цифры, как не парадоксально, отчасти объясняются улучшением здравоохранения (в частности, современная диагностика способна выявить на ранних стадиях заболевания, которые ранее никак не определялись до наступления критических проявлений), а также объективной картиной возрастного развития ребенка.

Итак, здоровье – это то, без чего жизнь не в радость, то, что можно легко потерять, если относиться к нему бездумно. Много ли мы знаем о себе и своих детях? Можем ли мы доказать им свою любовь, научив жизненно важным вещам, одна из которых – беречь свое здоровье? Вопрос отнюдь не риторический, и ответ на него есть.

*Леван Татьяна Николаевна,
ведущий научный сотрудник лаборатории
развития ребенка и здоровьесберегающей
деятельности в образовании МГПИ*