

О.Ю. Чиж*, В.В. Чиж

O. U.Chizh, V.V.Chizh

НОУ детский сад «Детство», г. Екатеринбург, Россия*

ГАОУ ДПО Свердловской области «Институт развития
образования», г. Екатеринбург, Россия

LEU kinder garten «Childhood», Ekaterinburg, Russia

tchij@k66.ru

**Биологические и социальные условия формирования
здорового образа жизни ребенка**

Biological and social conditions of formation healthy way of life of a child

Аннотация. В статье раскрывается взаимосвязь биологических и социальных факторов формирования здорового образа жизни у детей.

Abstract. The article deals with the relationship of biological and social factors in the formation of a healthy lifestyle in children.

Ключевые слова: биологические условия, социальные условия, здоровый образ жизни, формирование здорового образа жизни

Keywords: biological conditions, social conditions, healthy lifestyle, promoting a healthy lifestyle

По результатам исследований сотрудников ВОЗ, состояние здоровья во многом зависит от образа жизни человека, часть — от наследственности, а на 10-15% — от экологии и незначительно от системы здравоохранения. Как мы видим, в наибольшей мере здоровье зависит от образа жизни, а значит можно заключить, что генеральной линией формирования и укрепления здоровья является здоровый образ жизни (ЗОЖ).

В основе любого образа жизни лежат правила поведения, которым мы следуем. Выделяют биологические и социальные принципы, на основе которых формируется здоровый образ жизни. К **биологически относят:** образ жизни,

энергетическую обеспеченность организма, наследственность. **Социальные принципы определяют** образ жизни, который должен быть эстетичным, нравственным, волевым, самоограничительным.

Взаимодействие между биологическим и социальными воздействиями при формировании ЗОЖ является двусторонним. Исходя из этого выпадение биологических и социальных факторов в формировании ЗОЖ, а также нарушение их баланса в онтогенезе приводит к различным нарушениям здоровья ребенка.

Во многом жизнь и здоровье человека с момента рождения связано с постоянно меняющимися физиологическими реакциями внутренней среды организма, которые принято считать нормальными при правильном пренатальном развитии ребенка. Оно способствует формированию в утробе матери органов и их функций будущего ребенка. Нарушение развития плода безусловно имеют большое значение для понимания дефектов развития ребенка раннего возраста, а также накладывают свой отпечаток на многие физические и индивидуальные психические особенности и взрослого человека.

Без детального учета правильного развития плода, без знания условий и причин нарушения этого развития будет невозможна их профилактика и коррекция. Учет условий закладки и формирования ЦНС, регулирующей развитие организма ребенка, является необходимым условием для понимания всех сложных физиологических процессов в организме ребенка.

Говоря о влиянии внутриутробного кислородного голодания на здоровьенорожденного ребенка следует заметить, что внимание исследователей в этой области часто привлекает только вопрос о выживаемости новорожденных.

Так же к биологическим предпосылкам ЗОЖ следует отнести оценку морфологических и функциональных показателей здоровьяребенкакоторая включает в себя:уровень физического развития;уровень физической подготовленности. А также оценка состояния иммунитета, а именно:количество

простудных и инфекционных заболеваний в течение определенного периода; при наличии хронического заболевания – динамику его течения.

Между тем ребенок овладевает социальным опытом при помощи взрослого, в процессе общения с окружающими, обучения. Л.С. Выготский отмечал «...новая система реакций всецело определяется структурой среды, в которой растет и развивается организм. Всякое воспитание носит поэтому неизбежно социальный характер, хочет он того или нет»[4].

Исходя из высказывания Л.С. Выготского социальная ситуация развития является исходной для динамических изменений. Она определяет формы и путь, следуя которым социальное в личности становится индивидуальным. Неповторимое в каждом конкретном случае сочетание внутренних процессов развития и внешних условий, влияние среды обуславливают возникновение психологических новообразований личности. Поэтому для развития и становления личности опасна изоляция от среды, искусственное ограничение ее влияний, разного рода запреты. Пребывание в интеллектуально и эмоционально обедненной среде удерживает ребенка в информационном вакууме, ведет к примитивному взрослению, консервации ранее сложившихся форм. Можно сказать, что ребенок отстает от самого себя, т.к. его потенциал не востребуется в плане возникновения возрастных психологических новообразований.

В установлении здорового образа жизни для каждого человека необходимо учитывать как его типологические особенности, так и возрастную-половую принадлежность и социальную обстановку, в которой он живет (семейное положение, профессию, традиции, условия труда, материального обеспечения, быта и т.д.). Важное место в исходных посылках должны занимать личностно-мотивационные особенности данного человека, его жизненные ориентиры, которые сами по себе могут быть серьезным стимулом к здоровому образу жизни и формированию его содержания и особенностей. Существует ряд положений, лежащих в основе здорового образа жизни:

1. Активным носителем здорового образа жизни является конкретный человек как субъект и объект своей жизнедеятельности и социального статуса.

2. В реализации здорового образа жизни человек выступает в единстве своих биологического и социального начал

3. В основе формирования здорового образа жизни лежит личностно-мотивационная установка человека на воплощение своих социальных, физических, интеллектуальных и психических возможностей и способностей.

4. Здоровый образ жизни является наиболее эффективным средством и методом обеспечения здоровья, первичной профилактики болезней и удовлетворения жизненно важной потребности в здоровье. Однако за осознанием важности и необходимости ведения здорового образа жизни далеко не всегда следуют какие-либо конкретные действия. К сожалению, принципы здорового образа жизни сегодня еще очень редко становятся руководством в поведении большинства людей. Одна из причин этого – сложившиеся стереотипы и привычки, выработанные предыдущими поколениями, которые также мешают переходу людей к принципам здорового образа жизни в своей повседневности. Именно поэтому сегодня так важно ведение активной социальной работы по пропаганде здорового образа жизни. Дети и подростки должны стремиться и желать быть здоровыми, независимо от политических, экономических и социально-психологических условий, существующих в стране. При проведении профилактической социальной работы по формированию установок на здоровый образ жизни во главу угла должны ставиться цели формирования у детей, подростков и молодежи навыков личной ответственности за свое здоровье, развитие умений принятия самостоятельных и безотносительных от внешних условий решений.

Оценка адаптации к социально-экономическим условиям жизни:

- эффективность профессиональной деятельности;
- активность исполнения семейно-бытовых обязанностей;
- широту и степень проявления социальных и личностных интересов.

Оценка уровня валеологических показателей:

- степень сформированности установки на здоровый образ жизни;
- уровень валеологических знаний;
- уровень усвоения практических знаний и навыков, связанных с поддержанием и укреплением здоровья;
- умение самостоятельно построить индивидуальную траекторию здоровья и программу здорового образа жизни.

Поэтому необходим тщательный анализ опыта, который накоплен во многих авторских программах оздоровления и лечения посредством использования натуропатических приемов, физических упражнений, массажей и водных процедур и пр.

Сохранение здоровья - это многогранный труд специалистов в сотрудничестве с человеком. Известно, что провокаций и причин, нарушающих наше здоровье, существует множество и сохранить здоровье в наше время не просто в силу многих обстоятельств: экология, качество продуктов питания, качество воды, наличие в пространстве жизнедеятельности различных полевых источников и другое.

Важным в этой связи становится и образ жизни каждого человека, который контролировать может только сам человек и практически не может контролировать врач или другой специалист. Образ жизни связан с образом мышления, уровнем культуры, личностными способностями и возможностями человека. Поэтому важной частью социальной медицины является просвещение, пропаганда здорового образа жизни, печатная продукция такого же содержания и телевизионные программы, независимые от спонсирующих фирм - производителей фармакологической и другой медицинской продукции.

Для планирования социальной медицинской деятельности важным становится выработка критериев, по которым мы понимаем, что такое здоровье.

Для анализа уровня здоровья человека необходимы определенные показатели. Показатели здоровья и заболеваемости используются

применительно к конкретным группам здоровых и больных людей. Это обязывает подходить к оценке образа жизни человека не только с биологических, но и с медико-социальных позиций. Социальные факторы обусловлены социально-экономической структурой общества, уровнем образования, культуры, социальными отношениями между людьми, традициями, обычаями, социальными установками в семье и личностными характеристиками. Большая часть этих факторов вместе с гигиеническими характеристиками жизнедеятельности входит в обобщенное понятие «образ жизни», доля влияния которого на здоровье составляет более 50% среди всех факторов.

В заключении необходимо отметить, что биологические характеристики человека составляют в общей доле воздействия факторов на здоровье не более 20%. Как социальные, так и биологические факторы воздействуют на человека в определенных условиях окружающей среды, доля влияния которых составляет от 18 до 22%. Только незначительная часть (8—10%) показателей здоровья определяется уровнем деятельности медицинских учреждений и усилиями медицинских работников. Поэтому здоровье человека — это гармоническое единство биологических и социальных качеств, обусловленных врожденными и приобретенными биологическими и социальными свойствами, а болезнь — нарушение этой гармонии.

Список литературы

1. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов./ Э.Н. Вайнер. 3-е изд. - М.: Флинта: Наука, 2015. - 416 с.
2. Гомзякова, Н.Ю. Личностно-деятельностный подход в развитии знаний об основах здорового образа жизни у учащихся специальной (коррекционной) школы VIII вида [Текст]/Н.Ю.Гомзякова// Организация и содержание образования детей с нарушениями развития: матер.международ. конф. М., 25-27 июня 2008.:МГГУ им. М.А.Шолохова, 2008. – Часть II.- С.138-142 (0,3 п.л.).

3. Чиж, В. В. Особенности реабилитации детей с задержкой психического развития из социально неблагополучных семей в условиях специализированного центра: Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.03 : Екатеринбург, 2003 224 с.

4. Чиж, О. Ю. Особенности обучения чтению детей с ЗПР в условиях специализированного центра: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.03. Екатеринбург. 2003. - 168 с.