

Предисловие

Педагогика, так же как и педиатрия, является комплексным учением о ребенке, которое включает в себя дисциплины, отражающие законы его возрастного развития. Основной приоритет в работе учителей — достижение высокого качества образования, неразрывно связанного с такой категорией, как здоровье. Обеспечение обучения и развития ребенка без потери его здоровья сближает профессиональные интересы различных специалистов, прежде всего педагогов (педагогов-психологов, социальных педагогов, педагогов-валеологов, учителей физической культуры и т. д.) и педиатров, и требует включения проблемы детского здоровья в общий контекст образования. Образовательное учреждение представляет собой идеальное место для реализации самых разнообразных программ, влияющих на основные детерминанты здоровья детей. Но, несмотря на то что мы знаем, как улучшить состояние здоровья молодежи, между пониманием и нашей способностью к его реализации на практике имеется значительный разрыв. Для того чтобы высокий потенциал образовательного учреждения реализовался в практической организации «здоровьесберегающего» и «здоровьесозидающего» уклада жизни детей, необходимо, прежде всего, серьезное обучение вопросам детского здоровья будущих учителей и воспитателей. Именно поэтому федеральным государственным общеобразовательным стандартом высшего педагогического образования 3-го поколения предусмотрена такая дисциплина, как «Основы педиатрии и гигиены», предназначенная для подготовки бакалавров по направлениям 050100 — «Педагогическое образование» и 050400 — «Психолого-педагогическое образование (квалификация „бакалавр“»». Настоящий учебник охватывает все вопросы этой программы. Изложенные в нем сведения имеют и педагогическую направленность, поэтому могут быть использованы в практике учебных занятий воспитателей детских садов, педагогов школ, психологами, социальными работниками, психотерапевтами, студентами педагогических и психологических факультетов высших учебных заведений.

*Николаева Елена Ивановна,
доктор биологических наук, профессор кафедры
«Прикладная психология» Санкт-Петербургского университета
путей сообщения Императора Александра I*

Введение

Несмотря на поразительные успехи медицинской науки, здоровье людей не становится лучше. Медицина продвинулась вперед в лечении заболеваний, но практически прошла мимо здорового человека, мимо проблем активного построения его здоровья. Может ли современный человек быть здоровым? Как формируется его здоровье, где и когда он его теряет? Сейчас уже не вызывает сомнения, что корни большинства хронических болезней взрослых уходят в детство. Первичная их профилактика, т. е. предотвращение развития, возможна только в определенные периоды детства.

Сегодня и взрослые, и дети ощущают на себе постоянно возрастающее давление жизни, а физиологические возможности организма таковы, что он не всегда может сопротивляться такому давлению. При этом самыми слабыми оказываются те системы, которые являются основой человеческого здоровья — адаптация и ментальные процессы. Первыми на повышенные требования среды реагируют, как правило, центральная нервная система и тесно связанная с ней эндокринная. Они же первые вовлекаются в патологический процесс и «вытягивают» за собой другие болезни. Наши медицинские наблюдения подтверждают это. Результаты диспансерного обследования показывают скачкообразное увеличение частоты нарушений в эндокринной сфере у детей дошкольного и раннего школьного возраста, на который приходится и начинающееся половое развитие, и очередной период ускорения роста, и увеличивающаяся учебная нагрузка. С абсолютной закономерностью в этом же самом возрасте интенсивно нарастают ортопедические нарушения и нарушения зрения. Во многом ухудшение здоровья детей, особенно дошкольного и школьного возраста, обусловлено неоптимальным по количеству и качеству питанием. Результаты изучения конкретного состояния питания детей можно назвать ужасающими. Неблагополучие с питанием сочетается с ограничением активной мышечной деятельности. Каждое последующее поколение становится все более и более «сидячим». Такой образ жизни приводит к постепенному перерождению скелета, мышечной ткани, аппарата кровообращения. При сочетании недостаточного питания с гиподинамией начинается «демонтаж» уже построенных тканевых структур мышц, костей, внутренних органов. У девочек в периоде

избирательного развития таза и органов половой сферы блокируются нормальные процессы созревания женского организма.

Все это — лишь краткие замечания о состоянии здоровья детей, основанные на практическом опыте. Но даже из них видно, что именно в дошкольном периоде детства и в годы школьного обучения в организме формируются необратимые сдвиги, которые ребенок унесет во взрослую жизнь. Что нужно сделать, чтобы этого не произошло? Мы много знаем и много пишем о значении здорового образа жизни. А между тем наши слова мало что изменяют. Дети и их родители не демонстрируют грамотного, сознательного отношения к своему здоровью. Для достижения реального эффекта необходимо добиться, чтобы человек, маленький и большой, научился слышать и понимать полезные для здоровья рекомендации. И здесь без педагогов не обойтись. Сделать так, чтобы здоровье стало областью глубокой личной заинтересованности, можно только совместными усилиями родителей, врачей и учителей. Медицинское образование детей предусматривает сознательное принятие стиля жизни, который укрепляет здоровье, и сознательное противостояние факторам его разрушения: курению, алкоголю, наркотикам, ранней половой жизни и т. д. Нужно активно формировать личную заинтересованность в здоровье, используя для этого современные научные знания и глубокое понимание законов биологии.

Для развития физического и умственного потенциала ребенка необходимо создать оптимальную гигиеническую среду, обеспечить соответствующий режим жизни, рациональное питание, а для этого нужна интеграция педагогики с медициной. Степень и широта этой интеграции в значительной мере определяют прогресс в формировании здорового человека.

Все сказанное выше побудило авторов учебника переложить глубокие медицинские знания на язык, близкий и понятный педагогу. Учебник способствует формированию если не врачебного, то «здоровьесберегающего» мышления, ориентирует студента на глубокое понимание сложных физиологических процессов. Он учит думать. Мы будем искренне рады, если наш труд окажется полезен, и будем признательны за любые замечания и предложения, высказанные как студентами, так и их педагогами-наставниками.

*Маталыгина Ольга Александровна,
кандидат медицинских наук,
профессор кафедры пропедевтики детских болезней
Санкт-Петербургского педиатрического университета*