

КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ  
ПОМОЩИ  
МЕТАЛЛУРГИЧЕСКОГО РАЙОНА Г. ЧЕЛЯБИНСКА»

Липецкая ул.27, г. Челябинск, 454047, тел./факс: (351) 721-02-10, e-mail: [mcenter-74@mail.ru](mailto:mcenter-74@mail.ru)

# **Принципы здоровьесберегающего подхода в специальном образовании**

**доктор медицинских наук, профессор  
Рычкова Лидия Сергеевна**

## Современная медицина:

### **ЗДОРОВЬЕ –**

это состояние полного:

- физического;
  - духовного;
  - социального благополучия,
- а не только отсутствие болезней или физических дефектов

Устав ВОЗ

Говорить о здоровье в целом,  
забывая о психическом  
здоровье,  
- это все равно, что настраивая  
инструмент, оставить несколько  
фальшивых нот».

Генеральный  
директор ВОЗ  
Г.Х. Брутланд

## **ВОЗ: ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ**

- состояние психики индивида, которое характеризуется цельностью и согласованностью всех психических функций организма, обеспечивающих чувство:
- субъективной психической комфортности;
- способность к целенаправленной и осмысленной деятельности;
- адекватные формы поведения.

## Здоровье подростка –

- это не только отсутствие болезней или дефектов, но и оптимальный уровень достигнутого соматопсихического развития;
- это его позитивная психическая и социальная адаптация;
- толерантность к нагрузкам;
- сопротивляемость по отношению к неблагоприятным воздействиям;
- это его способность к формированию оптимальных адаптационных и компенсаторных реакций в процессе развития и формирования.

Психическое здоровье является социально-значимым феноменом, по уровню и состоянию которого судят о степени развития и благополучия общества

Общественное психическое  
здоровье является :

- интеллектуальным;
- нравственным;
- трудовым потенциалом нации,  
определяющим ее способность к  
развитию.

Т.Б. Дмитриева

Общественное психическое здоровье следует расценивать как фактор:

- национальной безопасности;
- стабильности;
- благополучия страны;
- сохранения и укрепления генофонда нации.



«Здоровым принято считать человека, у которого гармонично развиваются потенциальные физические и творческие силы, делающие его зрелым, работоспособным и активным членом общества.

Критерии:

- целенаправленность;

-адекватность;

-плановость;

-упорядоченность действий»

( Ю.А. Александровский, 1999)

«Психическое здоровье-состояние,  
при котором человек

- доволен собой;
- правильно относится к  
другим;
- способен противостоять  
жизненным неурядицам»  
( Джексофф, американский психолог)

**При отсутствии психических расстройств, человек должен быть**

- максимально полезен многим людям, если это невозможно,**
- то хотя бы немногим, если это невозможно,**
- то хотя бы ближним, если это невозможно,**
- то хотя бы самому себе**

**( Сенека )**

## Эрих Фромм:

---

Быть душевно здоровым –  
а) значит освободиться от  
инфантильных претензий и  
поверить в свои реальные, хотя и  
ограниченные силы;

б) быть в состоянии примириться с парадоксом, состоящим в том, что каждый из нас наиважнейшая часть Вселенной и в тоже время – не важнее мухи или былинки;

в) быть способным любить жизнь и вместе с тем без ужаса принимать смерть;

г) переносить неопределенность в важнейших вопросах, которые ставит перед человеком жизнь и вместе с тем быть уверенным в своих мыслях и чувствах;

д) уметь оставаться наедине с собой и в то же время быть единым целым каждым собратом на этой земле, со всем живым;

е) следовать голосу своей совести, но не потворствовать себе в самобичевании.

Душевно здоровый человек – это тот, кто живет по любви, разуму и вере, кто уважает жизнь – как собственную, так и своего ближнего.



## Факторы, детерминирующие здоровье:

---

18 – 25% - генетические;

20 – 25% - экологические;

10 – 15% - здравоохранение;

50 – 52% - образ жизни.

**ЗОЖ – поведение, стиль, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья.**

**ЗОЖ связан с выбором личностью позитивного в отношении здоровья стиля жизни, что предполагает высокий уровень гигиенической культуры.**

Здоровье – как феномен культуры.  
Здоровье человека – это синкретичное  
соединение:

---

1) заданного человеку при рождении  
потенциала здоровья;

2) благоприобретенного опыта

- сохранения

- наращивания этого потенциала,  
который человек накапливает в  
процессе своего культурного  
развития.

Т. о. здоровье –  
феномен культуры !

---

Можно определить через уровень культуры отношения человека к себе и окружающему миру во всем его многообразии.

---

При этом вся система отношений личности является

- источником
- и показателем всех совокупных жизненных сил человека и энергетической мощности его организма.

Культурологический подход дает возможность представить здоровье как

- личностно-значимую ценность
- научиться управлять становлением своего здоровья, как со стороны соматики так и со стороны психики.

Т.о., здоровье –  
феномен одновременно

---

а) природы,

данный человеку от природы  
потенциал жизненных сил

б) культуры, благоприобретенные  
новообразования в здоровье в  
результате собственных действий

Необходимо учитывать несколько важных положений:

---

I. Атрибутивность здоровья, которая является свойством только живого организма.

Утрата здоровья – несовместима с жизнью.



---

II. Интегральность здоровья:  
единство здоровья тела, души и  
разума.

«Здоровый дух – здоровое тело».

---

III. Динамизм –  
здоровье характеризуется  
постоянной изменчивостью его  
показателей ( влияние  
непрерывных впечатлений в  
состоянии бодрствования и во  
сне)

## IV. Управляемость –

здоровье может изменяться под воздействием сознательных волевых усилий

Н.М. Амосов:

« Чтобы быть здоровым нужны собственные усилия постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем. Человек столь совершенен, что вернуть здоровье можно практически любой точки его упадка. Только необходимые усилия возрастают по мере старости и углубления болезни».

## Исходя из этого можно построить логическую цепочку:

---

- 1) Усилия человека – есть форма его деятельностной активности;
- 2) деятельностная активность – условия его развития ( чем выше активность, тем интенсивнее развитие).

**3) Развитие приводит к изменению уровня (развивающиеся компоненты системы, а затем всей целостной системы)**

**Чем интенсивнее развитие, тем выше достигнутый уровень развития в данной области (знание, культура, интеллект, физическая тренировка и др.)**

4) Чем выше уровень развития человека, тем больше его потенциал и степень его совершенствования. Т.о., сознательные и целенаправленные усилия обуславливают управление процессом становления своего здоровья

(метод СОЭВУС, Г.Н. Сытин, аффирмации Л.Хей и др.).

---

V. Индивидуальность нормы здоровья (уникальность каждого человека, уникальность норм здоровья, которые имеют тенденцию к постоянному изменению в течении всей жизни)



VI. Специфическая черта  
здоровья – бесконечность.  
Начать заниматься здоровьем в  
любой точке жизни и  
осуществлять этот процесс до  
конца

VII. Гипотетичность результата –  
никогда нет возможности начать все  
с начала, повторить уже однажды  
пройденный путь

Т.о., здоровье как феномен культуры позволяет трактовать здоровье через понятие «отношение», ибо именно отношение человека к себе и окружающему миру во всем его многообразии составляет содержание личности.

## Обобщённый «портрет» психологически здорового человека:

- Человек спонтанный и творческий
- Человек жизнерадостный и весёлый
- Открытый и познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией
- Принимает самого себя
- Признаёт ценность и уникальность окружающих его людей
- Возлагает ответственность за свою жизнь прежде всего на самого себя

- Извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций
- Его жизнь наполнена смыслом
- Находится в постоянном развитии
- Способствует развитию других людей
- Прекрасно адаптируется к быстро изменяющимся условиям жизни
- Умеет находиться в ситуации неопределённости, доверяя тому, что будет с ним завтра

## Отличительные характеристики людей, полностью реализовавших свой потенциал (по Маслоу):

- Ориентированы на реальность
- Принимают себя и других такими, как есть
- Сами очень спонтанны
- Центрированы на проблеме, а не на себе
- Имеют некоторую отстранённость и потребность в уединении
- Автономны и независимы
- Отношения с близкими глубокие и эмоциональные, а не поверхностные

- Не смешивают средства и цели
- Их чувство юмора не агрессивно, а философично
- Обладают большим творческим ресурсом
- Сопротивляются слепому подчинению и т.п.

Т.о., ключевым понятием для описания психологического здоровья является «гармония» или «баланс».

Гармония между различными составляющими:

- Самого человека:
  - эмоциональными и интеллектуальными
  - телесными и психическими и т.п.
- Гармония между человеком и окружающими людьми, природой, космосом.



Психологическое здоровье-  
динамическая совокупность  
психических свойств человека,  
обеспечивающих гармонию между  
потребностями индивида и общества,  
что является предпосылкой  
ориентации личности на выполнение  
своей жизненной задачи, в т.ч.  
здоровьесбережение.

Не зли других и сам не злись.  
Мы ж гости в этом бренном мире,  
И, если что не так, - смирись  
Будь поумней и улыбнись.  
Холодной думай головой,  
Ведь в мире всё закономерно,  
Зло, порождённое тобой,  
К тебе вернётся непременно.

Омар Хайям