

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: РУКОВОДСТВО К ДЕЙСТВИЮ

Основы здорового образа жизни петербургского студента: Учебник /
Под. ред. В. П. Соломина. — СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. — 319 с.

Более века назад выдающийся российский врач, профессор Н. П. Гундобин, выступая с лекциями для педагогов в зале Петербургской городской думы, подчеркнул особое значение гигиенического образования, оказывающего возвышающее, нравственное влияние на человеческую личность, сравнив его в социальном отношении с капиталом, увеличивающим ценность фактора здоровья во всех отраслях жизни общества. Иными словами, уровень здоровья общества тесно связан с его духовностью, а потребность осуществления здорового образа жизни является признаком интеллигентности человека.

В данном контексте несомненно заслуживает внимания выход в свет учебника «Основы здорового образа жизни петербургского студента», созданного под общей редакцией профессора В. П. Соломина и опубликованного при поддержке Комитета по науке и высшей школе Правительства Санкт-Петербурга, ибо цель этого издания, сформулированная и успешно реализованная коллективом его авторов, состоит именно в том, чтобы

сформировать у студентов Санкт-Петербурга ценностные представления о здоровье, здоровом образе жизни, привить им навыки здорового образа жизни, направленность на профилактику заболеваний. Особое значение этот учебник приобретает для личностного и профессионального становления студентов педагогических университетов как будущих воспитателей новых поколений российской молодежи. В свою очередь и преподаватели вузов найдут в нем многочисленные и ценные — в плане межпредметных взаимосвязей — материалы для разработки своих дисциплин.

Актуальность учебника «Основы здорового образа жизни петербургского студента», представленного как в традиционной, книжной, так и, что принципиально важно, в электронной версии, очевидна.

Сохранение здоровья молодых граждан общества на этапе их созревания является важнейшей государственной задачей, от решения которой зависит здоровье последующих поколений. В сущности эта задача отражает уровень цивилизованности общества. Однако в настоящее время в

рамках потребительского стереотипа поведения российской молодежи здоровье как ценностная категория не рассматривается в числе жизненных приоритетов. Данная негативная тенденция, к сожалению, прослеживается и среди студенческой молодежи, и авторы учебника настойчиво привлекают к этому внимание читателей, представляя им материалы комплексного медико-социального мониторинга образа жизни петербургского студента, свидетельствующие о слабой мотивированности студентов на сохранение и укрепление здоровья. Речь идет о тревожных фактах, зафиксированных по результатам целевых исследований, проведенных в 2003–2007 гг. в молодежной студенческой среде Санкт-Петербурга и касающихся незаконного потребления наркотиков и психотропных средств, злоупотребления курением и алкоголем. Это, между тем, может быть в числе прочего обусловлено недостаточной разработанностью системной методологии и методики формирования здорового образа жизни молодежи в целом, причем применительно к студенческой молодежи она

явно недостаточно представлена в учебной литературе. Поэтому несомненным достоинством учебника «Основы здорового образа жизни петербургского студента» является то, что в его материалах рассматриваются и фундаментальные, связанные с понятиями «здоровье», «болезнь», «предболезнь», «образ жизни» и др., и прикладные вопросы, касающиеся структуры, критериев оценки здоровья, факторов риска его ухудшения, навыков ведения здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни авторы рассматривают в качестве значимого фактора первичной профилактики наиболее распространенных видов патологии современного человека, актуальных и для студентов вузов (системных заболеваний органов кровообращения, дыхания, пищеварения). Это весьма важно, так как нередко студенты вузов при возникновении у них симптомов отклонений в деятельности функциональных систем организма не могут дать им правильную оценку, следствием чего являются либо пессимистические представления о состоянии своего здоровья, либо беспечная потеря времени, необходимого для своевременной диагностики и лечения заболевания. Приведенная в учебнике клиническая информация поможет студентам более адекватно оценивать свои переживания и принимать верные в отношении здоровья решения.

Отличительная особенность данного учебника, которая, бесспорно, сделает его еще более привлекательным для читателей, состоит в том, что сложные философские категории, а равно и практические психолого-медико-педа-

гогические аспекты, авторы сумели представить в рациональной форме, обеспечивающей широкие возможности его использования в качестве базового пособия для студентов разных курсов и различных направлений профессиональной специализации. Яркий и характерный пример — раздел «Теоретические основы сохранения здоровья», в котором авторы рассматривают здоровье в связи с проблемами экологии, наследственности, образа жизни, уделяя особое внимание, в частности, вредным привычкам и аддиктивному поведению молодежи и давая гигиенические рекомендации по организации питания, двигательной активности студентов и др.: учебный материал здесь представлен убедительно и, в то же время, без нарочитой назидательности, что создает у читателей познавательную мотивацию.

При этом авторы справедливо подчеркивают значение личностно-ориентированного подхода в процессе формирования здорового образа жизни, основанного на учете индивидуальности студента, в связи с чем в данном направлении образования целью является формирование личностных структур сознания, а ведущими ориентирами служат гуманистические ценности, и в первую очередь — здоровье. Проблемы же физического, психического и репродуктивного здоровья авторы закономерно анализируют в контексте образа жизни как модели личного поведения, дают практические советы по его оптимизации в различных видах деятельности студенческой молодежи. Вместе с тем собственно физическое здоровье студентов в учебнике рассматривается с позиции тео-

рии адаптации, в связи с чем студенты знакомятся с понятием «адаптационный потенциал» и методическими возможностями его измерения и оценки. Эти сведения могут представлять для учащихся вузов практическую ценность в плане изучения личного здоровья и прогноза его возможной неблагоприятной динамики в связи с конкретными обстоятельствами жизни.

Важнейшим фактором, определяющим жизнеспособность и состояние здоровья человека, является деятельность иммунной системы. Авторы в доступной форме рассказывают о видах иммунитета, его формировании, стимулируя студентов к совершенствованию своей иммунологической реактивности, что может быть особенно важным для учащихся педагогических профессий в связи с эпидемиологическими особенностями их деятельности.

В том же ключе авторы излагают и материалы о влиянии наследственных факторов на здоровье, акцентируя внимание читателей на тревожных фактах роста наследственной патологии, анализируя причины и условия, механизмы формирования наследственной и врожденной патологии человека. Это особенно важно для формирования мировоззрения молодых людей, поскольку сведения, касающиеся предупреждения наследственных и врожденных заболеваний, могут оказать им реальную и существенную помощь в выборе жизненного пути при реализации репродуктивной функции.

В свою очередь, обсуждая вопросы формирования экологической культуры населения Санкт-Петербурга, авторы приводят важнейшие правитель-

ственные документы и указывают наиболее эффективные направления организации экологического просвещения, актуальные в молодежной среде и способствующие обучению экологической безопасности жизнедеятельности. Полученные в этом разделе знания, несомненно, будут способствовать формированию экологической культуры студентов, осознанию ими ответственности за экологическую безопасность общества.

Наконец, актуальная информация представлена относительно распространения ВИЧ и других инфекций в молодежной среде Санкт-Петербурга. Специальное внимание авторы уделили проблеме повышенного риска распространения ин-

фекций, передаваемых половым путем, в молодежных группах, проживающих в студенческих общежитиях, где могут складываться благоприятные условия для частой смены половых партнеров при отсутствии контроля со стороны семьи.

Основное содержание учебника — и это в еще большей степени повышает его потенциальную востребованность — органично дополняется практико-ориентированными приложениями, в которых авторы рекомендуют современные технологии диагностики зависимостей у молодых людей, их психических свойств и состояний, уровня фрустрированности, синдрома эмоционального выгорания, исследования нрав-

ственности, разнообразных показателей физического состояния и физической работоспособности. В приложении авторы также приводят апробированные ими эффективные обучающие модели оптимизации жизнедеятельности студента с активным формированием установок на здоровый образ жизни и методические рекомендации по их применению в процессе обучения.

Не вызывает сомнений, что учебник «Основы здорового образа жизни петербургского студента» поможет вузовской молодежи найти ответы на многие волнующие ее вопросы и выработать рациональную для здоровья стратегию и тактику поведения и построения жизненного пути.