

Педагогические подходы к формированию здорового образа жизни и их применение в деятельности медицинских библиотек

Приводится информация о современных концептуальных моделях здоровья, которые необходимо учитывать при формировании здорового образа жизни (ЗОЖ). Утверждается, что реализация концепции ЗОЖ в современных условиях требует нового подхода, основанного на принципах педагогической системы. Показано, как такие принципы используются в Республиканском медицинском библиотечно-информационном центре (Казань, Республика Татарстан) применительно к читателям библиотеки (медикам и пациентам стационаров), студентам Казанского государственного университета культуры и искусств, проходящим здесь практику, слушателям системы повышения квалификации и переподготовки кадров медицинских библиотек.

Ключевые слова: *здоровье, здоровый образ жизни, «открытая модель» педагогической системы, медицинские библиотеки, библиотерапия, библиотерапевтическая сфера, критерии здоровья.*



Юлия Николаевна Дрешер,
*директор Республиканского
медицинского библиотечно-
информационного центра,
доктор педагогических наук,
профессор
(Казань, Республика
Татарстан)*

Здоровье во все времена считалось высшей ценностью, важной основой активной творческой жизни, счастья, радости и благополучия человека. При этом каждый из нас по-своему объясняет, что это такое. Более того, даже специалисты трактуют это понятие по-разному. Существуют различные концептуальные модели здоровья [12].

Медицинская или функциональная модель. Находится на вооружении у практической медицины. Здоровьем в данном случае считается отсутствие болезни, выявляемой объективными методами.

Ценностная модель. Предусматривает оценку значимости здоровья для человека и общества.

Преобладание тех или иных ценностей влияет на процесс принятия решений в обществе и семье.

Интегральная модель. Включает всю сумму факторов — медицинских, биологических, социальных, личностных и т. д. По сути, это больше философская, чем практическая модель.

Биологическая модель. Основана на представлении о том, что здоровым считается человеческий индивид, у которого не выявлено отклонений от определенного биологического показателя (нормы). Необходимо отметить, что большинство биологических и иных наук практически стоят на службе у медицины, и их достижения быстро внедряются в практику для лучшего понимания сути заболеваний и разработки способов их раннего выявления и эффективного лечения.

Биосоциальная модель. Рассматривает комплекс биологических и социальных признаков здоровья в их единстве, причем социальным признакам придается первостепенное значение. Подразумевается, что человека нельзя рассматривать только как биологический объект. Человек — существо социальное, интегрированное в общество, характеризующееся связями с другими людьми, социальными функциями и т. д.

Модель динамического равновесия. В данной модели здоровье представляет собой состояние динамического и статистического равновесия организма и среды, а критерием оценки равновесия является соответствие структур и функций организма окружающим условиям.

Адаптационная модель. В рамках этой модели здоровье рассматривается как способность организма человека эффективно адаптироваться к условиям постоянно изменяющейся среды обитания на биологическом, социальном и психологическом уровнях его существования.

Ценностно-социальная модель. Предлагается три уровня описания: биологический — изначальное здоровье, которое предполагает совершенство саморегуляции организма; социальный — здоровье является мерой социальной активности; личностный — преодоление болезни [4].

Нам представляется наиболее исчерпывающей и соответствующей современным реалиям трактовка, данная Всемирной организацией здравоохранения: здоровье — состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов [5].

В доперестроечной России больной человек чувствовал себя социально защищенным, пользовался многими привилегиями, в том числе имел право на бесплатное лечение при оплачиваемых бюллетенях, на льготные путевки в санатории и дома отдыха. Фактически в обществе существовала целая система «поощрения болезней». Действенных стимулов к заботе о собственном здоровье у советских людей не было.

В современном обществе здоровье все больше становится условием достижения материального благополучия, достойного социального статуса да и просто выживания. При этом в современной России наблюдается неприемлемо высокий для цивилизованной страны уровень заболеваемости, смертности населения, низкий уровень рождаемости. Физическое состояние детей, подростков и молодежи вызывает серьезную тревогу. Только 5% выпускников школ являются практически здоровыми, 40% школьников хронически больны, 50% имеют морфофизиологические отклонения, до 80% страдают различными нервно-психическими расстройствами. Ежегодно до 300 тыс. юношей не идут на военную службу из-за медицинских противопоказаний [8].

В данной ситуации вполне закономерно возникает вопрос: от чего зависит наше здоровье? Современная наука дает на него четкий ответ.

Как показывают исследования, влияние факторов распределяется следующим образом:

- наследственность (биологические факторы) — 20%;
- условия внешней среды (природные и социальные факторы) — 20%;
- деятельность системы здравоохранения — 10%;
- образ жизни — 50%.

Эти данные убедительно демонстрируют исключительную актуальность проблемы формирования у россиян потребности вести здоровый образ жизни [1, 3, 7, 10, 11].

Реализация концепции ЗОЖ в современных условиях требует нового подхода, основанного на принципах педагогической системы. Это означает, что в центре внимания должно быть обучение культуре ЗОЖ, формирование ее на всех уровнях социального развития личности. В Республиканском медицинском библиотечно-информационном центре — РМБИЦ (Казань, Республика Татарстан) ведется работа в данном направлении.

По нашему мнению, соответствующая современной синергетической парадигме открытая модель педагогической системы формирования ЗОЖ должна обладать следующими свойствами:

- открытость будущему;
- интеграция всех способов освоения человеком мира;
- включение в процесс формирования ЗОЖ синергетических представлений об открытости мира, целостности и взаимосвязанности человека, природы и общества;
- обращение к мировоззренческим и смысловым моделям;
- ориентация на свободное пользование различными информационными системами, которые сегодня играют все большую роль в формировании ЗОЖ;

- личностная ориентация;
- развитие культуры коммуникаций;
- психологическая установка личности на сверхзадачу, определяющая переход в формировании ЗОЖ на новую ступень, новые ориентиры и цели;

- изменение роли всех социальных институтов, участвующих в процессе формирования ЗОЖ, — переход к совместным действиям в новых, непривычных ситуациях в открытом и быстро меняющемся мире [4].

Цель, для достижения которой используется модель, — развитие и становление социально адаптированной, здоровой личности, способной к активной преобразующей деятельности.

Группы, на которые ориентирована педагогическая деятельность РМБИЦ в области формирования ЗОЖ, таковы:

- сотрудники медицинских библиотек;
- специалисты здравоохранения Республики Татарстан;
- пациенты лечебно-профилактических учреждений, проходящие стационарное лечение;
- студенты Казанского государственного университета культуры и искусств (КГУКИ), Казанского государственного медицинского университета (КГМУ), курсанты Казанской государственной медицинской академии (КГМА).

Следует отметить одно важное обстоятельство: РМБИЦ является центром повышения квалификации и переподготовки сотрудников медицинских библиотек Поволжья, Волго-Вятского региона и Предуралья. Здесь разработана и действует собственная система повышения квалификации и переподготовки кадров (СПКПК). Обучение библиотекарей в рамках данной системы является одним из важных направлений в решении задачи формирования ЗОЖ.

Вот краткий перечень проблем, которым уделяется внимание на занятиях:

- информирование специалистов и населения о вредных и опасных для здоровья человека факторах;
- подходы к формированию у граждан ответственного отношения к своему здоровью и здоровью близких;
- усвоение специалистами и населением принципов ЗОЖ;
- выработка гигиенических навыков и формирование мотивации к отказу от вредных привычек;
- разработка программ обучения оздоровительным технологиям.

Поскольку СПКПК имеет дело с взрослыми людьми, дипломированными специалистами, ее работа строится на базе принципов андрагогики, с учетом закономерностей целостного становления человека как универсального созидającego субъекта в совокупности с его личным опытом, способностями и потенциальными возможностями.

Нами принимаются во внимание следующие базисные теории и инновационные технологии:

- теория целостного человека в образовании взрослых (технологии философского дискурса, контекстного жизнеосуществления, темпорального анализа, рефлексивной оценки, креативного мышления, личностного роста и др.);
- теория отношений (технологии диалога, полилога, игрового моделирования, межсубъектного события, коучинга, группового взаимодействия, преодоления негативной этики и др.);
- теория деятельности в образовании (технологии опережающего целеполагания, проектирования, прогностического моделирования, становления компетентности, стимулирования мотивации, контекстного действия и др.) [10].

РМБИЦ активно взаимодействует с системой высшего профессионального и постдипломного образования. И хотя доля студентов КГМУ и курсантов КГМА не очень велика по отношению к общему количе-

ству читателей, работу с ними нельзя признать малозначимой, особенно если учесть, что на базе центра проводятся занятия для курсантов КГМА. А студенты факультета информационного сервиса и медиатехнологий КГУКИ — вообще особая группа. На протяжении многих лет РМБИЦ является для них базой практики. Некоторые сотрудники центра, в том числе автор данной статьи, преподают в этом вузе. Выпускники КГУКИ систематически вливаются в коллектив РМБИЦ. Образовался своеобразный симбиоз университета и информационного центра. Именно поэтому работе с данным контингентом, в том числе в направлении формирования ЗОЖ, придается особое значение.

Мы сформулировали педагогические условия обеспечения эффективности непрерывного образования библиотекарей с целью усвоения ими суммы знаний, навыков и умений, необходимых для формирования у обслуживаемого контингента культуры ЗОЖ:

- учебный материал о ЗОЖ должен быть представлен в виде специального курса, имеющего практико-ориентированную направленность;
- теоретическую часть данного курса следует строить в направлении от определения основных понятий («здоровье», «здоровый образ жизни») к пониманию их содержания и осознанию значимости здоровья и ЗОЖ в жизни человека, используя разнообразные формы и методы активизации восприятия информации;
- необходимо обеспечить целостность учебно-воспитательного процесса. Это означает, что все его компоненты должны способствовать формированию культуры здоровья обучаемых. Целостность также предполагает, что здоровую жизнь человека мы рассматриваем в единстве всех ее составляющих — психических, физических, социальных и духовных.

Знакомясь с работой РМБИЦ, студенты первых курсов КГУКИ наряду с данными, необходимыми для освоения основных учебных курсов, получают информацию о ЗОЖ. Для них разработаны тематический план и программа «Оздоровительные возможности библиотечной работы».

Структура программы такова:

Введение в специальный курс.

Раздел 1. Здоровый образ жизни — элемент современной общественной культуры.

Тема 1. Понятие здоровья и здорового образа жизни.

Тема 2. Биологические знания в системе общекультурных ценностей.

Раздел 2. Психолого-педагогическая доминанта библиотечной деятельности.

Тема 1. Библиотека как социализирующий институт.

Раздел 3. Психотерапевтическая составляющая библиотечной работы.

Тема 1. Роль библиотекаря в оздоровительном процессе.

Тема 2. Специфика работы библиотекаря с различными категориями населения.

В процессе обучения студент должен выработать отношение к ЗОЖ как к ценности [9].

Мы стараемся обратить внимание обучаемых на неприемлемо низкий уровень мотивации россиян к сохранению и укреплению собственного здоровья. Сейчас все чаще можно услышать об отсутствии культуры здоровья в России. Человек не стремится взять на себя ответственность за свое здоровье. Почувствовав недомогание и получив облегчение с помощью врача, он все больше склоняется к убеждению о зависимости своего здоровья именно от медицины.

Такой подход освобождает самого человека от необходимости «работать над собой». Культурный же человек, как отмечал И.И. Брехман, «не должен допускать болезни, особенно хронической, так как в подавляющем числе случаев они являются следствием образа жизни в течение довольно длительного времени» [2].

Для того чтобы библиотекарь начал реализовывать в своей деятельности здоровьесберегающие технологии, его этому необходимо обучить, причем не в информационно-констатирующей форме, еще раз пересказывая известные проблемы, а включая его в активный процесс библиотерапевтической деятельности с позиции ЗОЖ.

Для эффективного внедрения в педагогическую практику идей здорового образа жизни необходимо:

- изменение мировоззрения специалистов, их отношения к себе, своему жизненному опыту с позиции здоровьесбережения;
- изменение отношения библиотекаря, использующего библиотерапевтические методики, к читателю. Библиотекарь должен полностью принимать читателя таковым, каков он есть, и на этой основе стараться понять суть его проблем и определить возможности для их преодоления.

Мы не случайно упомянули библиотерапевтические методики. В ходе научных исследований общепедагогических проблем формирования ЗОЖ в Республиканском медицинском библиотечно-информационном центре была разработана концепция библиотерапии как психолого-педагогического направления, организована система подготовки библиотерапевтов в рамках непрерывного профессионального образования.

РМБИЦ проводит экспериментальные исследования в лечебно-профилактических учреждениях Республики Татарстан. В них участвуют сотрудники центра, прошедшие предварительную подготовку. В библиотерапевтических мероприятиях широко используется комплекс апробированных методик — клинической, развивающей, неспецифической и интерактивной библиотерапии, осуществляются они в тесном сотрудничестве с лечащими врачами.

Нами разработан специальный курс — «Библиотерапия» (основные блоки курса: «Введение в библиотерапию»; «Книга как инструмент библиотерапии»; «Оздоровительные возможности библиотечного дела»; «Библиотерапевтические методы воздействия на личность читателя»). Постоянно актуализируется электронная база данных «Библиотерапия» (на данный момент она содержит 213 записей).

Что касается основного контингента читателей РМБИЦ — работников практического здравоохранения, то для них регулярно ведется информирование о проблемах ЗОЖ через книжные выставки, организуемые в центре, и через веб-сайт РМБИЦ. Пропагандируется современная литература, освещающая проблемы закаливания, организации систематических занятий физкультурой в домашних условиях и т. д. [6]. Главная задача при этом — дать не только анализ лучших практик формирования культуры ЗОЖ, но и основы практического использования здоровьесберегающих технологий. Ниже перечислены выставки и различные информационно-библиографические пособия, дающие представление о том, что предлагает центр медицинским работникам и пациентам медицинских учреждений.

Таблица 1

Тематические выставки литературы по ЗОЖ

Тема	Количество в 2013 г.
Табакокурение	9
Алкоголь — враг здоровья	3
Наркомания	5
Берегите здоровье смолоду	11
Будьте здоровы, женщины	4
В здоровом теле — здоровый дух	5
Всё о здоровом питании	10
Всемирный день здоровья	1
Забота о здоровье глаз	1
Здоровье детей	2
Психология здоровья	3
Уроки здоровья	2

Таблица 2

Библиографические обзоры

Тема	Количество в 2013 г.
Выбираем здоровье	1
Женщине о здоровье	2
Курение, алкоголь, вредные привычки	1
Жизнь, здоровье, долголетие	1
Наркомания — знак беды	2
На благо здоровья	1
Экология и питание	1

Таблица 3

Рекомендательные списки литературы

Тема	Количество в 2013 г.
Питание и здоровье детей	1
Профилактика наркомании	1
Центры здоровья — основа системы здравоохранения	1

Таблица 4

Сигнальная информация

Тема	Количество в 2013 г.
Алкоголизм	1
Проблемы ВИЧ/СПИДа	1

Таблица 5

Дайджесты

Тема	Количество в 2013 г.
Библиотерапия: библиотечные, медицинские и социальные аспекты	1

Выше говорилось о том, что одна из групп читателей, с которыми работают специалисты РМБИЦ, — это пациенты, проходящие стационарное лечение в медицинских учреждениях республики. Центр имеет в них библиотеки-филиалы, укомплектованные литературой, посвященной ЗОЖ, которая активно пропагандируется. Такую литературу при работе с пациентами широко используют библиотекари, обученные библиотерапевтическим методикам.

Список источников

1. Берестенко Е.Д. Факторы среды обитания и состояние здоровья населения // Рос. медико-биол. вестн. им. акад. И.П. Павлова. — 2011. — № 4. — С. 147—153.
2. Брехман И.И. Валеология — наука о здоровье / И.И. Брехман. — М. : Физкультура и спорт, 1990. — 208 с.
3. Варламова С.Н. Здоровый образ жизни — шаг вперед, два назад / С.Н. Варламова, Н.Н. Седова // Социол. исслед. — 2010. — № 4. — С. 75—87.
4. Дрешер Ю.Н. Педагогические подходы к решению проблем формирования здорового образа жизни в условиях Республиканского медицинского библиотечно-информационного центра [Электронный ресурс] // Библиотеки и информационные ресурсы в современном мире науки, культуры, образования и бизнеса : материалы конф. — Электрон. дан. — М. : ГПНТБ России, 2012. — 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). — Систем. требования: IBM

- PC, Windows 2000 или выше. — Загл. с этикетки диска. — ISBN 978-5-85638-164-0. — № гос. регистрации 0321201404.
5. Залыгин В.Е. О моделях определения здоровья в медицине и валеологии // ОБЖ. — 2010. — № 1. — С. 41—43.
 6. Здоровый образ жизни : библиогр. указ. (2000—2010 гг.) / сост. Ю.Н. Дрешер. — Казань : Медицина, 2011. — 192 с.
 7. Какорина Е.П. Современное состояние здоровья населения России и основные направления развития здравоохранения // Вестн. Моск. гор. науч. о-ва терапевтов. — 2006. — № 22. — С. 40—42.
 8. Лукичева Т.А. Исследование состояния здоровья населения в методологии оценки риска // Гигиена и санитария. — 2012. — № 5. — С. 103—105.
 9. Скрынник И.А. Здоровый образ жизни как приоритетная задача социальной политики государства // Вестн. Моск. гос. ун-та культуры и искусств. — 2010. — № 1. — С. 119—124.
 10. Стрижов С.А. Здоровый образ жизни — путь к повышению качества жизни // Социология власти. — 2010. — № 3. — С. 36—42.
 11. Тенюкова К.Ю. Роль скрининговых исследований в изучении жизни / К.Ю. Тенюкова, Е.Е. Турханова, В.В. Тенюков // Здравоохранение Чувашии. — 2011. — № 4. — С. 25—29.
 12. Хижняк М.И. Здоровье человека и экология / М.И. Хижняк, А.М. Нагорная. — М. : Здоровье, 1995. — 232 с.

Контактные данные:
e-mail: rmbic@tatar.ru,
dresher07@yandex.ru