

# **АДАПТИВНО-РАЗВИВАЮЩАЯ СТРАТЕГИЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ**

***Е.Н. Дзятковская,***

д.б.н., проф., академик РЭА,  
гл.н.сотр. ФГБНУ «ИСМО» РАО,  
вед.н.сотр. лаборатории педиатрии и  
нейрофизиологии  
ФГБУ «НЦПЗСРЧ» СО РАМН

## ДВЕ ПАРАДИГМЫ ФИЗИОЛОГИИ:



**РЕАКТИВНОСТЬ**

---



**АКТИВНОСТЬ**

(СОБСТВЕННАЯ СИСТЕМА САМОРЕГУЛЯЦИИ)

# СОБСТВЕННАЯ СИСТЕМА САМОРЕГУЛЯЦИИ

## **РАЗНЫЙ ОТВЕТ НА ОДИНАКОВЫЕ СТИМУЛЫ**

или почему вклад гигиенических факторов в здоровье колеблется от 9 до 55%

РАЗНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ **САМОЗАЩИТЫ** СИСТЕМЫ

+

РАЗНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ **КОМПЕНСАЦИИ** ПОВРЕЖДЕНИЙ

+

РАЗНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ **АДАПТАЦИИ**

+

РАЗНЫЕ ГРАНИЦЫ **АДАПТИВНОЙ** НОРМЫ

=

**РАЗНЫЕ РЕСУРСЫ ЗДОРОВЬЯ**

*«Развитие стресс-реакций зависит не только от характеристик стрессора, но и от индивидуальных особенностей субъекта», его ресурсов здоровья (Л. Х. Гаркави, М. А. Уколова, Е. Б. Квакина)*

**РЕСУРСЫ ЗДОРОВЬЯ НЕ ДАЮТСЯ С РОЖДЕНИЯ  
РАЗ И НАВСЕГДА.**

**ИХ МОЖНО И НУЖНО РАЗВИВАТЬ!**

*Для здоровья необходима тренировка саморегуляции, которая увеличивает диапазон адаптированности (толерантности, приспособленности) организма к тем или иным условиям среды.*

**ЕСЛИ  
РЕСУРСЫ НЕ РАЗВИВАЮТСЯ -  
ЗДОРОВЬЕ «СКАТЫВАЕТСЯ» ВНИЗ**

*детренировка  
сужение диапазона адаптированности*



*«Необходимо вести речь не о здоровье-нездоровье биологического организма как сугубо медицинской проблеме, а о **жизнеспособности** человека как показателе **резервов** его физических, иммунологических, генетических, психических, интеллектуальных и духовно-нравственных сил»*

(С. Д. Казначеев)

**РЕСУРСЫ** ЗДОРОВЬЯ - ФИЗИЧЕСКИЕ, ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ, ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ (ЛИЧНОСТНЫЕ), НРАВСТВЕННЫЕ, СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ.



«Очевидно, не столько среда, сколько характер активности, деятельности человека в этой среде, которую она и созидает, есть та единица недизруптивности, которая может и должна проектироваться в образовании и управляться как система»  
(А.В.Брушлинский)

**Две стратегии охраны здоровья:**

***стратегия сохранения*** (ограждение себя от эмоциональных, информационных и др. перегрузок)

***стратегия развития*** (повышение устойчивости к стрессогенным факторам с помощью специальной подготовки) (И. А. Аршавский)

*«Эта убежденность во всемогуществе среды неверна, но в очень значительной мере понятна» (В.П. Эфроимсон).*

## **ГИГИЕНИЧЕСКАЯ СТРАТЕГИЯ**

наиболее распространенная,  
технологически разработанная,  
с кажущейся простотой реализации,  
практически не затрагивают парадигму образования,  
характер учения (а регулирует режим, питание,  
физкультура, психогигиена)

### **Пример рассуждения:**

учебная нагрузка — нервное переутомление —  
оптимизация режима труда и отдыха (Санитарные  
правила). А способы работы с учебной информацией? А  
содержание обучения?



## Центральное понятие:

«здоровьесберегающие образовательные технологии»  
(т. е. деятельность педагога, преподавание), а не  
«здоровьесберегающий учебный стиль школьника»

«Мы, медики, понимаем здоровьесберегающие технологии как здоровьесберегающие технологии *обучения*. Но когда мы разговариваем с педагогами, то выясняется, что они вкладывают в содержание этого понятия *всё* (например, добавили третий урок физкультуры в неделю, значит, уже используют здоровьесберегающие технологии; учитель физкультуры, призывающий “всех прыгать в прорубь зимой”, также, по его мнению, использует здоровьесберегающие технологии и т. д.)»  
(Р.В. Кучма)

**Высокая скорость изменения** условий жизни человека (физических, химических, биологических, информационных)



**КРИЗИС РЕСУРСОВ АДАПТАЦИИ** всех живых существ на Земле (специфика современного кризиса)



**АДАПТИВНО-РАЗВИВАЮЩАЯ СТРАТЕГИЯ**

опасность преувеличения роли внешних факторов и недооценки адаптивно-компенсаторных возможностей самого организма, личности, индивидуальности

## **Предпосылки этого подхода:**

труды М. И. Сеченова, В. М. Бехтерева, А. А. Ухтомского, И. П. Павлова, Л. С. Выготского, А. Р. Лурия, П. К. Анохина, К. В. Судакова, В. П. Казначеева, С. Л. Рубинштейна, В.И. Брушлинского

# Что важнее: САМОРЕГУЛЯЦИЯ или БЛАГОПРИЯТНАЯ СРЕДА ?



ПРИРОДА – ЛЕЧИТ, ВРАЧ ЛИШЬ ЕЙ ПОМОГАЕТ  
NATURE SANAT, MEDICUS CURAT .

Гиппократ

Действовать, создавать, сражаться с обстоятельствами,  
побеждать или быть побежденным - вот в чем вся  
радость, вся жизнь здорового человека.

Эмиль Золя

## Почему Кащей Бессмертный оказался смертным?

### Особенности охраны здоровья в 21 веке?

СРАВНИТЬ ПОДХОДЫ К ЗДОРОВЬЮ ПОСРЕДСТВОМ МЕТАФОР



?

...



# Что такое ЗДОРОВЬЕ ?

...



## **О ЗДОРОВЬЕ МНОГО**

... литературы

... информации в интернет

... рекламы

**+ обилие лекарств**

**НА ФОНЕ РОСТА МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ –  
ПРОДОЛЖАЕТСЯ СНИЖЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ !**

**2012 год:**

- смертность в возрасте 40-60 лет в 5-8 раз выше, чем в Европе;
- причины смертности: болезни системы кровообращения - более 50%;  
новообразования - 20%;  
смерти от внешних причин (травмы, несчастные случаи, убийства,  
самоубийства, ДТП) - 10% ; до 2005 г. – эта смертность была на втором месте

# Здоровье – это

Равновесие, гомеостаз, синтез и распад,  
устойчивость, самосохранение

Защита от неблагоприятных воздействий,  
компенсация возникающих нарушений

Мобилизация при изменении условий жизни,  
активное изменение себя и среды, освоение  
новых пространств, жизненных «ниш»



# «Осмосис Джонс»

## ВОПРОСЫ:

Умеем ли мы доверять своему организму?  
Бывают ли ситуации, когда мы мешаем своему  
организму оздоравливаться?