

Р.Р. Кильдиярова, В.И. Макарова, Ю.Ф. Лобанов

ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

УЧЕБНИК

Министерство образования и науки Российской Федерации

Рекомендовано ГБОУ ДПО «Российская медицинская академия
последипломного образования» в качестве учебника для студентов
учреждений высшего профессионального образования, обучающихся
по специальности «Педиатрия» по дисциплине «Основы формирования
здоровья детей»

Регистрационный номер рецензии 057 от 01 марта 2013 года
ФГАУ «Федеральный институт развития образования»



Москва
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА
«ГЭОТАР-Медиа»
2015

Глава 1

ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА И ЕГО ХАРАКТЕРИСТИКИ

Сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития государства, которая регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Законы РФ «Об охране здоровья граждан», «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», Указ Президента РФ «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ» и др. В 2009 г. вступила в силу государственная программа по формированию ЗОЖ у граждан РФ (приказ Минздравсоцразвития России № 597н).

Современное состояние общества предъявляет все новые требования к человеку и его здоровью. Значение культа здоровья значительно возрастает. Здоровье детей — это объект особой совместной заботы родителей, врачей, учителей и государства.

Студент должен знать	Студент должен уметь	Студент должен быть компетентен
Факторы, определяющие здоровье и болезнь. Основные потребности детей. Влияние факторов окружающей среды на здоровье ребенка	Оценивать состояние здоровья на основании соответствующих критериев	В знании потребностей детского возраста
Роль семьи в формировании здоровья ребенка	Устанавливать группу здоровья ребенка, давать рекомендации по ЗОЖ	В оценке клинического обследования ребенка
Методы оценки уровня здоровья	Определять профилактические мероприятия, призванные повысить сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам внешней среды	В определении уровня здоровья детей и групп здоровья
Комплексную оценку и группы здоровья детей		В стратегии профилактических мероприятий и мер реабилитации
Виды, этапы, уровни профилактики. Значение понятия «абилитация»		

1.1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ

Существует около 100 определений понятия «здоровье». Здоровье — бесценное богатство каждого человека в отдельности и всего общества в целом. При встречах и расставаниях с близкими нам людьми мы всегда здороваемся и желаем им хорошего здоровья, потому что здоровье — главное условие полноценной и счастливой жизни. Понятие «здоровье» отражает одну из фундаментальных характеристик человеческого существования, форму его жизни. Именно потому оно, естественно, переосмысливается всякий раз, когда социальная жизнь переживает глубокие изменения.



Биохимическое определение здоровья

Организм можно считать здоровым, если многие тысячи реакций внутри клеток и во внеклеточной среде протекают в таких условиях и с такими скоростями, которые обеспечивают его максимальную жизнеспособность и поддерживают его физиологически нормальное состояние на таком уровне, который позволяет оптимально существовать в окружающей среде.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье — не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние физического, духовного и социального благополучия.

Здоровье каждого ребенка определяется комплексом биологических (наследственных и приобретенных) и социальных факторов. Здоровье — это когда все функции и системы организма уравновешены с внешней средой и нет болезненных проявлений (Большая советская энциклопедия. — 3-е изд., 1969).



Здоровье ребенка — жизнедеятельность организма, соответствующая его биологическому возрасту, гармоничному единству физического и нервно-психического развития (НПР), функциональной адаптации к среде обитания и сопротивляемости болезням и неблагоприятным воздействиям извне.

Потребности детского возраста

Жизнедеятельность взрослого человека и ребенка можно представить в виде системы с пирамидальным принципом построения (так называемой пирамиды потребностей по Маслоу). Вслед за древними греками

в ней выделяют три уровня: низший, телесный (от греч. *soma* — тело), средний, психический (от греч. *psyche* — душа), и вершину — духовный элемент (от греч. *nous* — дух). Абрахам Маслоу (1954) считал, что множество различных потребностей детей и взрослых можно представить в виде мотивационной пирамиды и спирали; эти потребности можно разделить на пять основных категорий (табл. 1-1; рис. 1-1, а). По мере удовлетворения нижележащих потребностей все актуальнее становятся потребности более высокого уровня. Потребности не находятся в неразрывной последовательности и не имеют фиксированных положений. Взаимоотношения между элементами внутри пирамиды подчинены законам гармонии, что обеспечивает динамическую устойчивость этой системы и возможность ее развития.

Таблица 1-1. Категории потребностей человека

№ п/п	Потребность	Тип	Признаки
1	Физиологическая	Физиологический	Дыхание, жажда, голод, сон, физиологические отправления и др.
2	В защищенности и безопасности	Экзистенциальный	Безопасность учебной и трудовой деятельности, существования, комфорт, постоянство условий жизни и др.
3	В принадлежности к социальной группе	Социальный	Общение, привязанность, забота о друге и внимание к себе, совместная деятельность и др.
4	В уважении и признании	Престижный	Самоуважение, уважение со стороны других, признание, дружба и любовь, достижение успеха и высокой оценки и др.
5	В самовыражении	Духовный	Познание, самоактуализация, самовыражение, самоидентификация и др.

Выделяют четыре базовые цели жизни человека и соответственно различают виды здоровья (рис. 1-1, б). На *соматическом уровне* их две: выживание, т.е. формирование и сохранение своей индивидуальной биологической структуры, и репродукция, обеспечивающая интересы вида, сохранение популяции.

На *психическом уровне* человек стремится реализовать себя как личность, т.е. прожить полноценную жизнь в обществе (третья цель жизни). К врожденным базовым психологическим потребностям ребенка относят **потребность в безопасности и когнитивные (познавательные) потребности**. У детей эти врожденные потребности проявляются в разных пропорциях, что зависит от индивидуальных особенностей и типа темперамента ребенка.

В *высшей сфере* человек проходит путь психической трансформации, развивая альтруизм, пытаясь понять свое место в мире, миновать жизненные этапы в согласии со своими наклонностями, т.е. состояться как духовная индивидуальность (четвертая цель жизни).

Предпочтение может отдаваться разным целям в зависимости от уровня развития индивида и обстоятельств его жизни.

Когнитивные потребности — необходимость в изучении и формировании определенных представлений об окружающем мире. Эти особенности становятся очень заметны у ребенка после того, как он в достаточной степени научится владеть своим телом и взаимодействовать с окружающей средой (примерно после 9—12 мес). До 7—10 лет ребенок постоянно находится в процессе познания.

Эмоциональные потребности относятся к категории врожденных. Осознанная вовлеченность в процесс коммуникации со взрослым фиксируется у младенца с раннего возраста. В первый год жизни эмоциональные потребности малыша тесно связаны с его потребностью в безопасности («я защищен, значит, я доволен»), с возрастом они значительно усложняются. Примерно после 3 лет, когда ребенок уже начинает осознавать себя как личность, он ждет от окружающих (в первую очередь, от родителей) безусловной любви и принятия себя таким, какой он есть (табл. 1-2).



Потребность **быть безоговорочно принятым** психологи называют одной из самых значимых для человека на протяжении всей жизни.

Таблица 1-2. Этапы развития эмоций у детей

Возраст	Характеристика
1—2 нед	Отрицательная эмоция в виде крика — реакция неудовольствия
3—4 нед	Положительная эмоция — феномен «предвосхищения кормления»
1,5—2 мес	Улыбка — реакция на взрослого человека, начало психической и социальной жизни ребенка
3—4 мес	Комплекс оживления — эмоция радости или отрицательные эмоции страха — крик и хныканье, сопровождаемые двигательной реакцией
3—6 мес	Эмоциональная реакция на игрушки, формирование темперамента
6—12 мес	Усложнение эмоций, чувство страха — <i>синдром потери матери</i>
1—1,5 года	Высокая активность эмоциональной жизни, ослабление отрицательных эмоций, <i>первый период бесстрашия</i> . Патологическая форма отрицательной эмоции — каприз
2—4 года	Чувство страха и ужаса, <i>синдром потери матери</i> , сопереживание
4—6 лет	<i>Второй период бесстрашия</i>