

СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ И КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

УДК 578.016:502/504

ББК 74.580.051.4

А 94

А.А. Афашагова

Эндоекологические основы формирования культуры питания у студентов

Аннотация:

Предпринята попытка логического обоснования понятий «эндоекологические знания», «экологическое здоровье», «эндоекологическая реабилитация» и фактора их связи во многом с понятием «культура питания».

Ключевые слова:

Экологическая безопасность, экологические знания, здоровье, культура питания, эндоекологическая реабилитация.

Благосостояние государства и народа зависит от того, насколько у взрослых и детей сформировано экологическое мировоззрение, центральным звеном которого является осознание своего биологического «я» частью природы, а не ее властелином. От этого зависит уровень жизни и услуги населению, качество продуктов, здоровье, создание здоровьесберегающей среды, комфортность и качество жизни, следовательно, экологическая безопасность.

Бурное развитие цивилизации, как известно, дало множество благ людям, вместе с тем оно породило глобальные экологические проблемы.

В своем развитии живые организмы освоили четыре среды жизни, к экологическим показателям которых они приспособились: гидросфера, атмосфера, литосфера и сам живой организм. Сегодня экспансия человечества настолько усилена на все объекты среды, что биосфера уступает свои позиции за позицией, ее экологические показатели стали критическими. В природе все взаимосвязано со всем. Химические изменения состава воздуха, воды, в том числе питьевой, загрязнения и истощения почвенных ресурсов, продуктов питания, радиоактивного фона и т.д. оказывают негативное влияние на здоровье всего живого, в том числе и человека. А здоровье – это основа эффективного получения достойного образования, залог комфортной, духовно-наполненной жизни, продуктивной деятельности и тот корень, из которого произрастает государственное древо. О его благополучии судят по показателям: рождаемость, смертность, уровень заболеваемости, продолжительность жизни. Демографические показатели России катастрофические с 1992 года, а с 1993 года естественная убыль населения стабильно на высоком уровне и по статистическим данным составляет – 700-900 тысяч человек в год. Такой темп означает, что через 80 лет страна потеряет 50% своего этнического состава.

Одной из наиболее острых проблем здоровья населения ученые считают низкий уровень рождаемости, рост смертности, поэтому высоким остается отрицательный

естественный прирост, сокращается численность детей и подростков. Доля их в общей популяции населения страны за последние 10 лет снизилась с 24,1% до 18,6% (2002 г.). Следовательно происходит депопуляция и старение населения.

Согласно классификации ООН население государства считается старым, если доля людей в возрасте 65 лет и старше в числе жителей превышает 7%. В нашей стране этот показатель составляет 12,9%, что создает в будущем много проблем, одной из важных составляющих которой является изменение пенсионного возраста и его обеспечение. Статистические данные показывают, что продолжительность жизни населения страны меньше, чем в западных странах: мужчин на 10-15 лет, женщин на 6-8 лет. Продолжительность жизни мужчин составляет только 59 лет, а женщин – 72,3 года, разница – 13,3 года. В экономически развитых странах этот показатель находится в пределах 7-ми лет. Демографические данные свидетельствуют о неблагоприятном здоровье нации.

В иерархии системы человеческих ценностей, здоровье, проблемы его сохранения и профилактики, увеличения продолжительности активной жизни, повышения ее качества, всегда была и остается одной из насущных для человека как индивидуума, для человечества в целом и каждого государства в отдельности. Проблемы здоровья и болезни традиционного рассматриваемые медициной, клинической и общей психологией вошли в сферу интересов социальной психологии, которая занялась исследованием механизмов, ориентирующих на здоровый образ жизни, его пропагандой, адаптацией к стрессу, изучением эффективности компаний против табакокурения, употребления алкоголя, наркотиков и др.

Отвечая на вопросы практики в области здоровья, социальные психологи столкнулись с новой задачей – важно не только излечение от болезни, но ее профилактика, значит, ключевым становится пропаганда превентивного поведения.

Следовательно, оправдывает себя то, что в последние года разные специалисты (И.И. Соковня-Семенова, З.И. Хата, А.В. Шувалов и др.) уделяют особое внимание вопросы взаимодополнения образования и здравоохранения. Проблемы укрепления здоровья детей, подростков и населения, обеспечения условий полноценного развития и безопасного образования, предотвращения социальной, личностной и нравственной деградации подрастающих поколений начинают рассматриваться как общие и связанные между собой. О наличии совместной систематической деятельности говорить пока рано, но, по мнению ученых, важен сам факт такого движения и осознание его необходимости.

Перед психологами, педагогами, врачами встала задача прежде всего по преодолению узкопрофильного мышления и освоению междисциплинарного пространства, в котором действуют нормы многообразия, открытости, диалога. Выявление общего и специфического в деятельности смежных специалистов развеивает иллюзию квалификационной самодостаточности, обеспечивает объемную картину действительности, открывает новые пути и дополнительные возможности для совместного решения актуальных проблем. Это многосложная деятельность, стимулирующая науку и обогащающая практику. Под ее влиянием зарождаются эвристические понятия (например, «психологическое здоровье», «экологическое здоровье»), обосновываются теоретические модели и принципы, оформляются целые разделы (например, психология здоровья, эндоэкологическое здоровье, эндоэкологическая реабилитация), призванные объединить и систематизировать уже имеющиеся знания и опыт.

Что подразумевается под понятием «эндоэкология», «эндоэкологическая реабилитация». В процессе филогенеза сам живой организм освоен другими организмами как среда обитания. Следовательно, нужно исследовать не только окружающую среду, но и процессы внутренней среды организма. Экологию, науку, изучающую условия существования живых организмов и взаимосвязи между организмами и средой обитания, необходимо рассматривать в двух аспектах: экзэкология и эндоэкология. Первая часть термина «экзэкология» экзо – (гр. ekzo – вне, снаружи) выражает понятие «внешний», имеющий место вне чего-либо. Следовательно, экзэкология – это наука, изучающая условия существования организмов во внешней среде и взаимосвязи организма и среды. Все педагогические изыскания по проблемам формирования экологических знаний как фактор гармонизации отношения человека к природе на сегодня относятся именно к экзэкологии.

Однако, эндоэкологические знания: процессы, происходящие в организме, факторы, определяющие устойчивость организма и его гармоничное состояние, что любой организм – сам является экосистемой для других («дружественных» и «недружественных») микроорганизмов), служат средством формирования экологического мировоззрения и грамотного отношения к здоровью.

Первая часть термина «эндоэкология» эндо- (гр. endon – внутри) выражает понятие «внутренний», имеющим место внутри чего-либо. Следовательно, эндоэкологию нужно рассматривать как науку, изучающую процессы, происходящие в организме как в целостной экосистеме.

Исходя из критического состояния здоровья населения, формирование эндоэкологических знаний должно стать проблемой педагогической.

Здоровье – категория социально-психологическая. По определению Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических недостатков». Появились и термины «экологическое здоровье», «экологические болезни» и др. Экологическое здоровье определяется, как способность организма сохранять соответствующие возрасту и полу психофизическую устойчивость в условиях постоянного изменения количественных и качественных единиц структурной и сенсорной информации. Напомним, что сенсорная информация воспринимается с помощью органов чувств – зрительной, слуховой, вкусовой, тактильной и обонятельной, структурная информация – на клеточном уровне.

Специалисты обозначили основные факторы, обеспечивающие здоровье и здоровый образ жизни конкретной личности:

- способность к рефлексии;
- состояние различных видов жизненного пространства;
- культура питания и качество продуктов,
- приемлемый режим труда и отдыха.

Вместе с тем, не все эти аспекты стали проблемами педагогики, как, например, формирование культуры питания подрастающего поколения. Между тем, именно этот фактор является одной из важных основ благополучия здоровья. Как отмечают ведущие отечественные ученые в области гигиены питания М.Н. Волгарев, В.А. Тутелян, А.И. Пальцев и др. при правильном питании нормально растут дети, укрепляется здоровье среднего и пожилого возраста, повышается работоспособность, продлевается активная жизнь старых и пожилых людей. Грамотная культура питания способствует также предупреждению заболеваний, создает условия для адаптации к изменяющимся условиям окружающей среды. Авторы определили факторы, обеспечивающие здоровое питание:

- экономические возможности («карман»);
- уровень образования в вопросах питания (культура питания);
- ассортимент пищевых продуктов (рынок).

Ученые акцентировали низкую покупательную способность населения, низкое качество пищевых продуктов и продовольственного сырья, а также на недостаточный уровень культуры питания населения. Несомненно, все это негативно влияет на состояние здоровья жителей России.

Если здоровье нации есть социальная ценность, то ее проблемы должны решаться не только на личностном, но и на государственном уровне. Так, была разработана (1997-1998 гг.) Концепция государственной политики в области здорового питания населения. Ее задачи – создание экономической, законодательной и материальной базы, обеспечивающей:

- производство в необходимых объемах продовольственного сырья и пищевых продуктов;
- доступность пищевых продуктов для всех слоев населения;

- высокое качество и безопасность пищевых продуктов;
- обучение населения принципам рационального, здорового питания;
- постоянный контроль за состоянием питания населения.

Только комплекс этих условий может обеспечить здоровье нации.

Педагогический аспект этих условий предусматривает разработку:

- профессиональных программ для вузов и системы постдипломного обучения;
- разработку системы образовательных программ для общеобразовательных школ;
- для населения и средств массовой информации.

Обозначенные проблемы могут и должны решаться в процессе социализации подрастающего поколения: дошкольников, школьников, студентов всех специальностей.

Так, одно из направлений программы «Развитие научного потенциала высшей школы» (2006-2008 гг.) посвящено разработке научно-обоснованных принципов и методов создания и реализации программ формирования здорового жизненного стиля, профилактики неинфекционных заболеваний, обеспечению жизнедеятельности обучающихся.

Как нам представляется, термин «здоровье» психологическое, экологическое и основанная на нем профессиональная идеология может оказать конструктивное влияние на развитие профессиональной кооперации и на ее границы. В рамках этой системы предметом наших дальнейших исследований является вопросы формирования экологического мировоззрения, экоэкологических знаний и культуры питания студентов, обеспечивающих не только теоретические, но и прикладные знания, как быть здоровым, проблема, основанная во многом уровнем сформированности культуры питания.

Культура питания – это сознательно грамотно организованное удовлетворение пищевых потребностей (А.И. Пальцев). Ее принципы предусматривают соблюдение следующих составляющих режима питания: регулярность, дробность, принцип рационального подбора продуктов, разумное распределение количества потребляемой пищи в течение дня.

Эндоекологическая реабилитация – это восстановление способности организма по сохранению функции психофизической устойчивости. Ее успех зависит от множества факторов, важным среди которых являются сформированность экологического мировоззрения и культуры питания.

Этой проблемой занимается медицинская наука и практика. В 1993 году на I Международном конгрессе по

эндоекологии (Буэнос-Айрес) эта система признана открытием российской медицины и названа «Эндоекологическая реабилитация по Левину». Сущность системы Левина Ю.М., доктора медицины, заключается в нормализации физиологического состояния путем детоксикации организма на клеточном уровне, оптимизации функции лимфатической системы и ускорения мобилизации иммунитета.

Могут ли стать вопросы эндоекологической реабилитации проблемой педагогической. Специалисты выделяют три состояния живого организма:

первое состояние – это здоровый организм, дан изначально природой;

второе состояние – болезнь (во многом результат невежества и искаженного образа жизни), им занимаются специалисты медицины, психологии, психотерапии и т.д.,

третье – переходное, это состояние, когда явного заболевания еще нет, но жизненные силы угнетены, иммунитет ослаблен. Такое состояние врачи обозначили как эндоекологическую болезнь (своего рода экологическим СПИДом), которая обусловлена загрязнением внутренней среды организма. Сегодня, как считают специалисты, это уже не угроза, а реальность – опасная реальность нашей жизни. Около 70% населения нашей страны находится в этом состоянии. И никто на обязательном уровне этой проблемой не занимается и стало делом «рук самих утопающих».

Переходное состояние и подлежит эндоекологической реабилитации, для чего необходимы определенные условия:

- если пища станет лекарством, а лекарство – пищей (Гиппократ) по составу и структуре;
- если формирование культуры питания станет проблемой педагогической;
- если будут подготовлены соответствующие педагоги-специалисты.

В связи с обозначенными проблемами нами разработан проект спецкурса, который апробирован на двух факультетах Адыгейского государственного университета. Анализ отзывов студентов показывает, что эти знания востребованы и «работают», а также подтверждает, что настала необходимость обогащения стандарта вуза вопросами формирования эндоекологических знаний и культуры питания студентов всех специальностей.

В стране появляются учебные заведения негосударственные, но выполняющие государственную функцию по подготовке специалистов по обозначенной проблеме. Негосударственная Академия дополнительного профессионального образования при потребительском обществе АРГО г. Новосибирска – одно из таких эффективных образовательных учреждений.