

*Тетяна КОЧУБЕЙ,
Вячеслав ЛЮЛЬЧЕНКО,*

ІСТОРИЧНИЙ РОЗВИТОК ДІЄТЕТИКИ ЯК НАУКИ ПРО ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я

У статті розглянуто історичний розвиток дієтетики з найдавніших часів до ХХ ст. Основну увагу зосереджено на сутнісних аспектах дієтетики як науки, про збереження здоров'я дітей та підлітків у процесі їх навчання та виховання. Розглянуто аспекти фундаментального історичного досвіду по розвитку проблем дієтетики в освітніх процесах різних суспільних формацій, що відіграє важливу роль у повноцінному здоров'язбереженні дітей та підлітків. Висвітлено діяльність педагогів, філософів та лікарів, праці яких спрямовані на зосередження та обґрунтування методів і різних підходів освітній практиці для вирішення проблеми здоров'язбереження молоді.

Ключові слова: дієтетика, шкільна гігієна, збереження здоров'я, життя, запобігання хвороб дітей та підлітків.

Літ. 6

Постановка проблеми.

На думку відомого німецького філософа А. Шопенгауера, «здоров'я має перевагу над усіма іншими благами життя, а здоровий жебрак щасливіший за хворого короля». Сучасні погляди на формування здорового способу життя базуються на історичній парадигмі досліджень лікарів-гігієністів, філософів, педагогів, державних діячів та відомих письменників. Проблема збереження здоров'я людини має базуватися на положенні, що хворобу краще попередити, ніж потім її лікувати.

Термін «здоров'язбереження» має відносно невеликий час існування. До його появи раніше в науковій літературі використовувалося поняття «санітарна та гігієнічна освіта». Застосування пропаганди щодо дотримання санітарних та гігієнічних норм зумовлювалося вивченням будови та функцій людського організму, впливу факторів навколишнього середовища на тіло людини, аналізом хвороб та необхідністю їх профілактики, створенням умов для здорового способу життя. Усе це до ХХІ ст. передбачає дієтетика – сучасна наука в активному пошуку ефективних здоров'язбережувальних технологій для застосування у педагогічній сфері з метою попередження захворювань серед

молоді. Вирішення цієї проблеми можливе при використанні історичного досвіду в галузі дієтетики.

Аналіз досліджень

Проведений аналіз наукових праць засвідчує, що історичні дослідження дієтетики як науки про збереження здоров'я молоді майже не проводилися. Аспект здоров'язбереження має свою актуальність з часів появи людського суспільства, проте збагачується під впливом соціальних та наукових змін.

Історичне дослідження елементів системи збереження здоров'я людини можна розділити на кілька складових. Це історичний розвиток педагогічної думки стосовно здорового способу життя людини (С. Гаркуша, Т. Єрмакова, В. Кучерган), вивчення ідей щодо збереження здоров'я молоді (О. Новолодська, Л. Моїсеєва), вивчення формування санітарного законодавства (А. Гринзовський), розвиток валеологічної складової в навчально-виховному процесі (І. Макущенко, С. Юрочкіна), вивчення ступеня і сили впливу фізичного виховання на дитину (Т. Пантюк), формування здорового способу життя у дітей дошкільного віку (А. Чаговець), формування культури здоров'я у школярів (В. Горашук) та здорового способу життя старшокласників (Т. Єрмакова).

Незважаючи на велику кількість робіт і публікацій, присвячених зазначеному питанню, немає чіткого визначення змісту і обсягу поняття «дієтетика» як науки про збереження здоров'я молоді.

Мета статті – висвітлити історичний розвиток дієтетики від зародження як науки до ХХ ст. та зосередити увагу на положеннях дієтетики щодо збереження здоров'я дітей та підлітків під час навчально-виховного процесу.

Виклад основного матеріалу.

Збереження і зміцнення здоров'я є однією з найважливіших проблем сучасності. Однак аналіз наукової літератури з питань організації діяльності зі збереження і зміцнення здоров'я дітей та підлітків в освітніх установах свідчить про те, що ведеться вона недостатньо ефективно. Вироблення нових підходів щодо збереження і зміцнення здоров'я передбачає органічне

поєднання прогностичного, теоретичного пошуку із творчо-критичним осмисленням генезису і результатів вирішення цієї проблеми в історико-педагогічному процесі.

Німецький лікар Г. Вільдберг у праці «Дієтетика або наука про збереження здоров'я і життя» (1833) висловив думку, що дієтетика необхідна для кожного і без неї людина не зможе передбачити і запобігти дії небезпек, що можуть стати загрозою для власного здоров'я. Автор пояснював, що дієтетика включає знання фізіології, психології та природничих наук, це пов'язано з нерозривною взаємодією з усіма науками. Також Г. Вільдберг вказував, що такі науки, як гігієніка (наука, за допомогою якої людина вивчає вплив факторів середовища на організм людини), профілактика (проведення заходів проти виникнення хвороб), макробіотика (докладання зусиль людини якомога довше прожити), полібіотика (існування людини в діяльності) та терапія (лікування хвороб людини), – мають одне загальне завдання – турботу про людину та її здоров'я. Дієтетика створює універсальну науку з головною метою – збереження здоров'я та життя людини в різних середовищах її перебування: навчанні, праці, відпочинку, у сім'ї та ін.

Тому Г. Вільдберг показує історичний розвиток медичних наук як загальний розвиток дієтетики. На думку автора, цей розвиток охоплює шість основних періодів. Перший період – до 430 р. до н.е.; другий період – від 430 р. до н.е. до 150 р. до н.е.; третій період – від 150 р. до н.е. до 1100 р.; четвертий період – з 1100 р. до 1614 р.; п'ятий період – з 1614 р. до 1762 р.; останній – з 1762 р. до XIX ст. (на час проведення дослідження). Названі періоди характеризуються діяльністю фундаменталістів зокрема грецького лікаря золоті доби Афін Гіппократа, який вказував на вимогу дотримуватися чистоти (для пацієнтів і лікарів), помірність у їжі й питві, жити там, де чисте повітря, тобто лікувати природними засобами. Він був упевнений, що здоров'я залежить від балансу «рідин» в організмі людини, а порушення спричиняє хворобу. Г. Вільдберг відокремив медицину від релігії, стверджуючи та переконуючи,

що хвороба не є покаранням, божою карою, але радше продуктом зовнішніх чинників, недотримання дієти та шкідливих звичок.

Йдеться мова і про жерців, які займалися зціленням хвороб шляхом використання бань та суворих дієт не тільки для хворих, а й для здорових. У 1593 р. до н.е. пророк і перший священний автор Мойсей дав єврейському народу особливі правила способу життя для збереження здоров'я, одне з яких, це правило про чисту і нечисту їжу.

Грецький лікар, хірург і філософ К. Гален написав кілька праць присвячених медицині: «Про призначення частин тіла людини», «Анатомія» та ін. Він зробив значний внесок у розвиток медицини: К. Гален систематизував причини захворювань та вказав, що хвороби розвиваються від дії факторів на організм хворого за відповідно створених умов. Розділивши хвороби на зовнішні і внутрішні, а причини хвороб на безпосередні дії та віддаленої дії, К. Гален вказав, що науки анатомія і фізіологія призначені для наукового діагностування, лікування та зокрема профілактики захворювань. Учителем І. Медіоланським (1100 р.) з відомої медичної школи в Салерні було написано збірку праць з «Дієтетичних правил» (видана в латинських віршах під назвою «Regimen sanitatis, seu scholae salernitanae de conservanda bona valetudine praescripta»). Ця праця була актуальною до XIII століття.

Лікар С. Санкторін (1614 р.) в дослідженнях допомагав краще пізнати вплив способу життя на людське тіло та здоров'я. Особливу увагу він приділив роботі, спрямованій на звільнення гігієни як науки від забобон та упереджень, що дало можливість їй розвиватися в новому напрямку. Плідна праця С. Санкторіна дає можливість вважати його основоположником нового етапу розвитку дієтетики.

Останній період – від 1762 р. по XIX ст. – ознаменувався працями Ф. Цукерта (1737 р.). Їх метою було викинути з гігієни як науки якомога побільше забобонів, упереджень і зловживань та розвинути конкретний медичний напрямок.

Г. Вільдберг, проаналізувавши названі періоди розвитку, зміг розділити фактори, які діють на організм людини, на дві основні групи. До першої групи відніс зовнішні фактори (повітря, їжа, напої та одяг), що мають вплив на біологічний розвиток людини. Друга група містить внутрішні чинники, які мають вплив на органи чуття, внутрішньо духовний стан, діяльність та відпочинок, і формують стан нервової системи людини. Тому автор стверджував, що дієтика повинна навчити людину визначати властивості і кількість чинників, які впливають на організм людини, щоб знати та вміти протидіяти, уникати або здійснювати профілактику шкідливих факторів з метою збереження життя і здоров'я [1, 8-19].

У XVIII ст. дієтика збагатилася через появу різних фундаментальних праць, де більш детально охарактеризовано правила та норми дієтики як науки. Зокрема, німецький хірург Г. Ріхтер (1742-1817) у праці «Полная диететика, или наука, как сохранить свое здравия помощью тех вещей, которые всегда въ союзе находятся с нами, и безъ которыхъ мы никакъ пробыть не можемъ, каковыя суть» (1790 р.) описує наслідки впливу особистих речей на здоров'я людини. У цій праці вказується, яким саме чином потрібно проживати життя, щоб уникнути втрати власного здоров'я. Автор наголошував: «Насамперед потрібно попереджувати хворобу, а якщо захворів, то потрібно застосовувати різні ефективні заходи для лікування, бо хвороба може перейти у хронічну форму. Необхідно завчасно розпізнати, що негативно впливає на стан здоров'я людини, і застосувати профілактичні заходи проти хвороб».

У праці Жеауна Гуліна «Диететика или наука, предлагающая правила нужные и полезные къ сохранению здравия» (1791 р.) описується, що здоров'я людини залежить від роботи нашого організму. Органи людини повинні ефективно взаємодіяти, ніби окремі елементи однієї машини [2, 5].

У збірнику праць («Спосіб збереження свого здоров'я, або коротка дієтика» (1807 р.)) авторів К. Цельсія, Ф. Цинерта, Г. Ріхтера та ін., які зробили свій внесок у розвиток медичної науки, обґрунтовується, що здоров'я – найдорожче, що є у кожного. Всі люди повинні жити відповідно до правил

дієтики, навіть перебуваючи в здоровому стані. Здоровою не можна назвати ту людину, яка не відчуває у своєму тілі хвороби. Людина, не помічаючи хворобу, може почуватися цілком здоровою, і це є причиною, яка може призвести до раптової смерті. Тому особа, яка хоче насолоджуватися дорогоцінним життям, мусить у повному обсязі виконувати правила дієтики.

У праці російського військового хірурга Є. Смельського (1800-1881), «Дієтика підлітка або наука про збереження здоров'я дітей при вихованні» (1829 р.) показано зв'язок ефективного виховання дітей з фізичною освітою, самоорганізацією та розвитком душевних сил. Автор доводить, що порушення однієї складової породжує загальний розлад у розумній діяльності людського організму. Молоді люди, які можуть складати майбутню опору суспільства, повинні мати фізичне виховання, орієнтоване на дієтичні правила.

Німецький лікар-гігієніст М. Петтенкоффер (1818–1901), базуючись на власних дослідженнях, висловив думку, що гігієна – це прикладна фізіологія. А російсько-швейцарський лікар-гігієніст Ф. Ерісман (1842–1915) неодноразово звертав увагу на зв'язок гігієни з фізіологією, проте чітко визначив їх відмінності. На його думку, «для фізіолога об'єктом дослідження стає людина сама по собі, тобто нормальні функції її органів і ті закони, за якими вони відбуваються; гігієніст має на увазі лише людину, поставлену у відповідні умови». Це не робить гігієну ні фізіологією, ні хімією, оскільки характер науки визначається не методами і прийомами досліджень. Завдання ж у фізіології та гігієни різні. Фізіологія встановлює закони функціонування людського організму, а гігієна визначає і встановлює умови середовища, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, особливо в період росту і розвитку [3, 38].

Дієтика є елементом формування гігієни. Цьому підтвердженням є праця «Школьная диететика: учение о сбережении здоровья детей, посещающих школу» німецького лікаря Г. Кланка, де він стверджує, що дієтика навчає дітей які відвідують школу зберігати здоров'я [6, 2]. У свою чергу, І. Сеченов (1829–1905) та А. Філомафійовський (1807—1849) зазначали, що «дієтика – це і є фізіологія, застосована до практичного життя» [4, 17].

Праця «Шкільна дієтетика навчання про збереження здоров'я дітей, які відвідують школу» Г. Кланка в перекладі В. Фармаковського виходила друком протягом кількох десятків років (1876, 1878, 1889, 1914 р.р. та ін.), вказуючи на особливу роль школи з організації оптимальних умов навчання. Автор убачав за необхідність естетично облаштовувати освітні заклади для виховання в дитини бадьорого духу і формування здорового способу життя.

Праці дослідників було зосереджено на вивченні причин порушення стану здоров'я учнів, впливу перевтоми в процесі навчання. Одним із напрямків дослідження було вивчення «перенавантаження» дітей та підлітків, змін функцій організму у результаті навчального навантаження та інших форм розумової праці. Над цим активно працювали фахівці різних галузей, – лікарі, гігієністи, психіатри, а особливо педагоги, для яких тісно поєднувалися завдання навчання, виховання і охорони здоров'я дітей та підлітків.

Факт зниження рівня здоров'я тогочасних школярів доводився багатим емпіричним матеріалом. Дослідження свідчили про те, що вже з перших років навчання в учнів виявляють психічну нерівноваженість, а з часом кількість таких дітей збільшується.

У рефлексії розвитку проблеми збереження і зміцнення здоров'я школярів особливий інтерес становить друга половина XIX – початок XX ст. У цей період відбувалося накопичення нових знань про реальності процесу виховання і навчання дітей та підлітків, про вплив педагогічного процесу на здоров'я, розширювався науковий пошук у сфері збереження здоров'я. Особлива увага зосереджувалася на організмі дітей, який піддавався впливу несприятливих факторів середовища існування, що не тільки позначалося на функціональному стані, але і впливало на його розвиток і подальше існування.

Для успішного забезпечення збереження життя і здоров'я сучасної дитини у процесі її навчання потрібно використовувати досягнення дієтики, здобутки упродовж її історичного розвитку.

Потрібно зазначити, що навчання про здоровий спосіб життя було найдавнішою і найбільш розвиненою частиною античної медицини. Дієтетика

давала рекомендації, якими повинні бути повсякденні норми життя для ефективного лікування хворих, а також для збереження здоров'я кожного. Такі рекомендації включали питання харчування, комплекс гігієнічних правил, фізіологічних процедур (купання, масаж і рухову терапію). Метою дієтетики в давні часи було досягнення здорового способу життя за рахунок правильного, розумного мистецтва життя [5, 182].

Слід зазначити, що коли сформувалися дві протилежні точки зору на проблеми зниження здоров'я школярів. Суть першої у тому, що саме шкільне навчання створює загрозу для здоров'я дітей (Т. Альтшуль, А. Віреніус, Н. Зак, Н. Скворцов та ін.). Одну з головних причин відомі вчені убачали у перевтомі; школа забирає в учнів так багато часу на навчання, що його не вистачає на відпочинок, прогулянки та повноцінний сон. Здавна турбувала проблема, пов'язана із тривалістю класних занять, недостатньою тривалістю перерв між уроками, а також обсягом домашніх завдань, які не відповідають віковим та індивідуальним особливостям учнів.

Прихильники другої точки зору (Н. Бакст, Г. Захарійн, Я. Мор і ін.) якщо і визнавали порушення здоров'я дітей в освітніх установах, то звинувачували в цьому не школу, а сім'ю з її несприятливими гігієнічними і педагогічними умовами. Саме виховання у сім'ї, на їхню думку, призводить до перевтоми частини учнів. Дослідники переконливо звертали увагу на те, що ніякої перевтоми в учнів не існує, школи вимагають від учнів цілком посиленої праці. Значна кількість критичних публікацій була присвячена саме питанням методики викладання дисциплін. Методики, засновані на пасивному вивченні книжок та величезної кількості навчального матеріалу, спрямовані на репродуктивне відтворення, де немає місця розвитку розумових здібностей і творчості учнів.

Про збереження здоров'я та попередження захворювань дитини необхідно піклуватися з раннього віку особливо в закладах освіти, як стверджував С. Попов, навчання в школі займає велику частину життя людини та має унікальну можливість розв'язувати завдання щодо збереження здоров'я

дітей, тому що навчання відбувається протягом багатьох років, як у навчальному закладі, так і додатково в домашніх умовах. Я. Мор у якій своїй праці «Питання про обтяження учнів наших гімназій в залежності від обстановки сім'ї в домашніх умовах» (1892) чітко вказував на залежність успішної освіти та збереження здоров'я дитини від умов, створених сім'єю.

Ряд авторів (В. Бехтерев, Ф. Ерісман, П. Каптерев, П. Лесгафт) активно включилися в педагогічну полеміку з питань збереження і зміцнення здоров'я дітей. Лейтмотивом їх робіт стала висловлена ідея Н. Добролюбова і К. Ушинського про необхідність узгодження духовного і фізичного здоров'я молодого покоління. Таке поєднання забезпечить цілісний гармонійний розвиток і формування усвідомленого ставлення дитини до свого здоров'я, що буде запорукою здоров'я дорослого населення. Тому період навчання повинен стати наслідком взаємодії навчально-виховного закладу та сім'ї за для оптимального поєднання фізичного і духовного розвитку учня створення відповідних умов для навчання. Цього можна досягнути завдяки дослідженню середовища перебування учня. Зокрема, вивченню реакції організму дитини на вплив факторів певного мікроклімату. Можна стверджувати, що цим займається якраз шкільна дієтетика, що вивчає стан дитини залежно від мікрокліматичних умов, функціонування організму, роботи аналізаторів, які залежать від освітленості, втомленості учня, розкладу уроків і т.д. Це дозволить педагогам, вихователям та батькам урахувати вікові особливості, розумові, фізичні можливості, реакцію організму дитини на вплив факторів мікросередовища при організації і проведенні навчальної та виховної роботи задля збереження її здоров'я та підтримання високої працездатності.

На сучасному етапі розвитку суспільства залишаються актуальними проблеми якими опікувалась шкільна дієтетика. На нашу думку, особливим зацікавленням є питання отримання дитиною гігієнічної освіти якомога раніше, тобто батьки повинні бути першим етапом гігієнічної освіти та гігієнічного виховання дитини починаючи з самого народження. Сучасні праці О. Горай «Особливості санітарно-гігієнічного виховання та профілактичної роботи серед

підлітків» (2009 р.), Н. Коцур «Формування здоров'язбережувального простору в загальноосвітніх навчальних закладах» (2012 р.), О. Кислої та А. Кошель «Формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей дошкільного віку засобами здоров'язбережувальних технологій» (2014 р.), С. Пехаревої «Формування здорового способу життя у дітей дошкільного віку» (2012 р.) та ін. вказують, що спільна взаємодія сім'ї та навчально-виховного закладу, дасть ціннісну орієнтаційну спрямованість педагогам та батькам щоб забезпечити формування у дитини та підлітка стійкої мотивації на здоровий спосіб життя.

Відтак наука дієтетика вивчає не середовище, а людину в середовищі, коли застосовуються фізіологічні методи дослідження. Це стало зрозумілим завдяки довгій і плідній роботі вчених, науковців, педагогів, гігієністів, які удосконалювали зміст дієтетики задля ефективного процесу збереження здоров'я, особливо молодого покоління.

Висновки

На підставі викладеного вище можемо стверджувати, що дієтетика має важливе значення для формування ефективної системи зі створення умов щодо збереження життя і здоров'я молодого покоління. Особливо це стосується організації навчально-виховного процесу. Навчальний заклад повинен надати кожному учаснику навчально-виховного процесу знання, необхідні для розумової та трудової діяльності. Водночас школа та сім'я мають співпрацювати у напрямку формування навичок зі зміцнення здоров'я дитини, створивши комплекс санітарно-гігієнічних норм і правил, з переліком вимог до режиму харчування, праці, відпочинку та ін. при цьому врахувавши особливості психічного, фізичного та соціального стану молодого покоління. Дієтетика передбачає зміцнення здоров'я людини з дитинства, щоб дитина, вступаючи в доросле життя, мала стійке фізичне та психічне здоров'я. Подальші дослідження висвітлять стан сучасної шкільної дієтетики (гігієна дітей та підлітків) відповідно до змін у науково-технічному прогресі та розвитку суспільства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Вильдберг Х. Ф. Диететика, или Наука о сохранении здоровья і жизни / Х. Ф. Вильдберг // Сочинения Вильдберга / пер. с нем. под наблюдением проф. Е. О. Мухина. – М. : Унив. тип., 1833. – 472 с.
2. Диететика или наука, предлагающая правила нужные и полезные къ сохранению здравя : перевод с франц. – Изд. 1-е. – М. : Вольная Типография у А. Решетникова, 1791. – 224 с.
3. Филомафитский А. М. О проявлениях жизни во всех царствах природы : речь, произнесенная на торжественном собрании Императорскаго Московскаго университета 10 июня 1844 / А. М. Филомафитский. – М. ,1844. – 56 с.
4. Кучма В. Р. Гигиена детей и подростков : ученик / В. Г. Кучма. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2008. – 480 с.
5. Словарь античности : пер. с немецкаго / отв. ред. В. И. Кузицин. – М. : Прогресс. 1989. – 704 с.
6. Школьная диететика : учение о сбережении здоровья детей, посещающих школу / изложил по доктору Г. Клинке В. Фармаковский. – [6-е изд.]. – Симбирск, 1876. – 189 с.