

## РЕЛАЦИЯТА ЗДРАВНО ВЪЗПИТАНИЕ – ПАНДЕМИЯ

*Иванка Николаева Шивачева-Пинеда*

## THE RELATIONSHIP HEALTH EDUCATION – PANDEMIC

*Ivanka Nikolaeva Shivacheva-Pineda*

**Abstract:** The article focuses on several main points. First of all, it is health as a concept, as a phenomenon in our lives. The second focus is the health education. The third focus is the situation of the pandemic, in which the whole world has been since the beginning of 2020 and its impact on the health education and health culture, both for children and for the elderly people. An analysis of the impact of the COVID-19 pandemic on the health education process has been made. The possible conclusions and lessons from the difficult situation and as a consequence - results in the health education of adolescents and the health culture of adults were sought. The created complex circumstances in the life of people in the conditions of emergency and quarantine, which are a barrier for the health education of children and the healthy lifestyle of adults, are also analysed. Options have been sought for overcoming them and consolidating healthy habits in children.

**Keywords:** health, health education, pandemic, habits, health culture

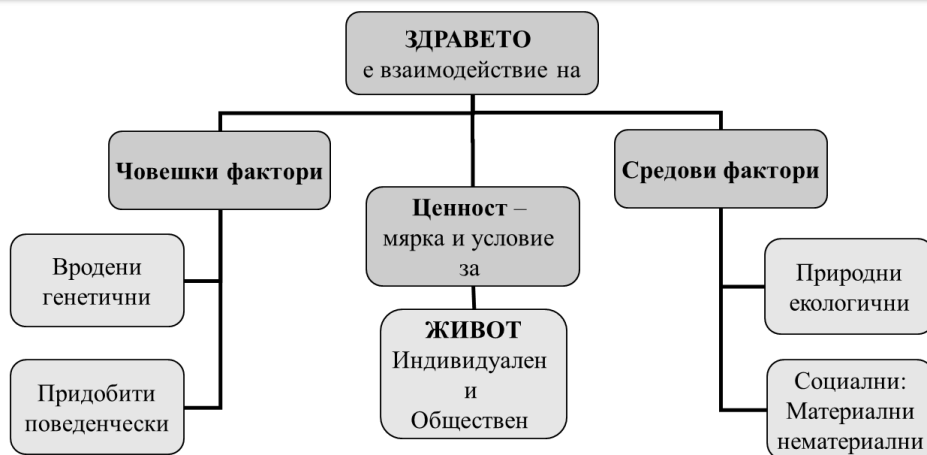
### Увод

Настоящата 2020 г. постави света в изключително сложна ситуация. Новият вирус COVID-19 промени коренно дейността на обществото във всички сфери, но най-важното е, че застраши живота и здравето на всеки човек. В статията е направен анализ на отражението на пандемията от COVID-19 върху процеса на здравно възпитание. Потърсени са възможните изводи и уроци от създалата се тежка ситуация и като следствие – резултати в здравната възпитаност на подрастващи и здравната култура на възрастните. Анализирани са и създадените сложни обстоятелства в бита на хората в условията на извънредно положение и карантина, които са бариера за здравното възпитание на децата и здравословния начин на живот на възрастните. Потърсени са варианти за тяхното преодоляване и затвърдяване на здравословни навици и привички у децата.

### **Здраве – персонална и обществена ценност**

В кризисни периоди като днешния човечеството и всеки отделен човек много по-често обръща поглед към здравето и осъзнава неговата същност и значение. Здравето се определя като „състояние на пълно физическо, психическо и социално благополучие, а не просто отсъствие на болест или немощ“ на гражданите (World Health Organization, 2020, p. 8; Health Law, 2020, Art. 2). Здравето е една от най-големите ценности, която определя начина и качеството на живот на човека. Здравето е ценност не само за отделния човек. То е ценно и за цялото общество. Здравното състояние на гражданите се отразява върху икономическото развитие и просперитета на държавата. От тази гледна точка здравето може да се визира като изключително важен, незаменим личен и обществен ресурс. Мъдростта на предците ни относно разбирането за ценността на здравето е предавана през вековете от поколение на поколение. Тя достига до нас закодирана и завещана в редица елементи в общуването, чрез които ние ежедневно и многократно изпращаме послания за здраве на близки и познати – с поздрава „Здравей“, с пожеланията „Да си жив и *здрав*“ и за *здраве*, с *наздравиците* и др. Тези послания са станали привичка в общуването ни. Често, забързани в ежедневието и вгълбени в грижи и ангажменти, не се замисляме и не вникваме в конкретните думи, изричаме ги рутинно, но въпреки това изпращаме *наричания* за най-ценното в света - за здраве.

Здравето е даденост, с която обикновено човек се ражда, но то е изменчиво и динамично. С напредване на възрастта здравето постепенно се влошава. Често човек поради пренебрегване или подценяване води начин на живот, който силно застрашава или уврежда в една или друга степен неговото здраве – лоша хигиена, нездравословен начин на хранене, зависимости (алкохол, тютюнопушене, наркотични вещества), хиподинамия и др. Върху нас действат и обективни фактори, които по някакъв начин увреждат здравето ни. Комплексът фактори, от които зависи здравето, обобщено са представени на фиг. 1.



**Фиг. 1. Фактори, влияещи върху здравето**

В зависимост от своите характеристики както субективните, така и обективните фактори могат да укрепят здравето на човека или сериозно да го увредят, а от тук да ограничат дейността му, влошат или застрашат живота му. Един от най-значимите фактори за здравето на човека е самият той с неговия начин на живот. Това налага сериозна грижа за поддържане на здравното състояние на гражданите, но и за формиране у тях на висока здравна култура, на лична и осъзната отговорност за собственото здраве. Механизъм за постигане на тези резултати е здравното възпитание.

### **Здравно възпитание**

Здравното възпитание е изключително значим процес, подготвящ младата личност за пълноценно и жизнерадостно бъдеще. Той е целенасочен и многостранен, организиран, продължителен и противоречив процес на взаимодействие между възпитатели и възпитаници с цел правилно „формиране и укрепване на физическото и психическо здраве на детето и юношата, хармоничното им развитие като дееспособни и жизнеспособни личности“ (Kostova, 2000, p. 108).

Крайната цел и резултат на здравното възпитание е не само да се отгледа здраво поколение, но да се възпита това поколение, да се изградят у всяко дете и подрастващ навици, привички и съзнание за здравословен начин на живот и поддържане на собственото си здраве, да се подготвят като бъдещи пълноценни граждани на обществото. Здравното възпитание формира у младите хора здравна култура, която да бъде основа и източник на здравословен начин на живот и

предпоставка за по-добро качество на живота и дейността на личността и нейното дълголетие.

С. Чавдарова-Костова акцентира икономическия и социален ефект на физическото и здравно възпитание (2012, р. 145). Ако държавата осигурява условия за добро физическо и здравно възпитание на подрастващите, то тя създава и по-добри възможности за:

- осигуряване на по-работоспособни хора за различните сфери на икономиката;
- увеличаване на производителността на труда;
- намаляване на социалните проблеми, предизвикани от различни заболявания (вкл. социално значимите – инфаркт, инсулт, диабет, онкологични заболявания и др.), нещастни случаи, вродена инвалидност и преждевременно остаряване (by Chavdarova-Kostova, 2012, р. 145)

Тази глобална цел на здравното възпитание се композира в множество конкретни задачи, касаещи: физическото възпитание; закаляване; формирането на система от хигиенни навици; формирането на култура за здравословно хранене; превенция на зависимостите; превенция на болестите и култура на поведението при заболяване; формиране на умения за оказване на първа помощ; полова хигиена и култура и др. Всяка от тези задачи съдържа множество елементи. Постигането им се реализира чрез системно включване на децата и подрастващите в разнообразни форми за здравно и физическо възпитание от най-ранна възраст. Реализирането на задачите е път за изграждане на високо ниво на здравна култура, която е предпоставка за отглеждане на здраво младо поколение, отговорно към собственото си здраве и способно да се грижи за него. Основната роля в здравното възпитание се поема от семейството, детската градина и училището, подпомагани и в сътрудничество с медицинските институции, Червения кръст, медиите, спортни клубове и др.

Здравното възпитание е продължителен процес, съпроводен с множество противоречия и трудности. Често децата не разбират и отхвърлят правилата за здравословен начин на живот, пренебрегват ги в ежедневието. Причините могат да се търсят във влиянието на различни изкушения, необходимостта да се полагат повече усилия или да се спазват ограничения, лош пример, различни възрастово детерминирани стремежи и модели на поведение, по-ниско ниво на развитие на съзнанието и самосъзнанието, слаб самоконтрол и много други. Пред подобни предизвикателства и противоречия са поставени не само

децата, но и възрастните. Затвърдяването на нездравословно поведение поставя личността в системни рискови ситуации, които не само са израз на незадоволителни резултати от здравното възпитание, но по-важното е, че увреждат тяхното здраве. Такива рискови ситуации възникват в обичайни условия, но още по-сериозни, опасни и многобройни са те в условия на криза, породена от различни заплахи за здравето и живота.

### **Пандемия и отражението ѝ върху живота на хората**

Такава кризисна ситуация в нашето настояще е пандемията, причинена от разпространението на новия вирус COVID-19. Дефинирането на понятието пандемия в Речник на българския език е „епидемия, която се развива средно цялото население“ (2004). Пандемията (от гръцки: παν, pan – „всички“ и δῆμος, demos – „хора“) е проява на инфекциозно заболяване, което се разпространява сред населението на определен обширен географски регион, континент или по целия свят, като лесно се разпространява и се заразяват много хора. Практически пандемията е вид всеобхватна епидемия, характеризираща се с появата на нов вирус или инфекциозен носител, срещу който човешката популация няма имунитет. Обикновено процентът на смъртност при пандемичните вълни е особено висок (Economy.bg, 2020). В условия на пандемия приемането на риск за собственото си здраве застрашава здравето и живота и на много други хора, докато при обичайни условия всеки носи отговорност и рискува собственото си здраве.

Създадената обстановка с разпространението на COVID-19 има всички характеристики за обозначаване като пандемия – нов и непознат вирус, за който медицината няма готовност за реакция (липса на информация за начин на протичане на болестта и лечение, липса на ваксина; на практика разпространението на вируса обхваща целия свят, бързо и лесно разпространение с определен процент на смъртност.

Грижата за здравето е не само лична. Тя е приоритет и на държавата и се гарантира от нея (Закон за здравето, 2020, чл. 2). Израз на тази грижа са създадените централни и местни структури за справяне с кризата, причинена от разпространението на вируса COVID-19; предприетите действия за справяне с кризата – обявяване на извънредно положение, карантина, организация на дейността на здравните заведения, осигуряване на защитни и дезинфекционни средства за здравни заведения, медицински лица, за органите на реда и за лична употреба; подлагане на изолация на контактни, заразени и болни лица;

ежедневна информация за епидемичната обстановка по много канали и мн.др. В този процес са ангажирани всички ресорни ресурси в сътрудничество със Световната здравна организация (СЗО) и други международни и национални организации. Целта на предприетите действия е да се запази живота и здравето на гражданите, дори с цената на сериозни икономически щети.

### **Пандемията в подкрепа на здравното възпитание**

В настоящата разработка няма да се представя ретроспекция на всички дейности и мерки, които бяха предприети в национален и световен аспект. Ще се анализират само онези, които пряко или по-косвено корелират със здравното възпитание.

С информирането за новия вирус и неговото разпространение, и осмислянето на съпровождащите го рискове в страната и в целия свят се създаде обстановка на силно и сериозно, многократно и постоянно (ежедневно и ежечасно) акцентирание на вниманието на всички, на цялата общественост, на управляващите институции, на медиите върху същността на заболяването, върху рисковете, върху начините и средствата за предпазване, начина на протичане на заболяването, актуалната епидемична обстановка и т.н.

Промяната в начина на живот на всеки един човек, в дейността на организации и фирми, във всички сектори на икономиката, и на цялото общество, „заливането“ чрез средствата за информация и през социалните мрежи не само привлякоха вниманието на всички, но императивно наложиха и възрастните, и деца да се съобразяват и спазват задължителните преписания, да се замислят и да променят определени свои навици и привички, свързани със съхраняване на здравето им. Подробни указания за спазване на личната хигиена и поведение, видове и начин на използване на защитните средства достигаха до гражданите по всички възможни канали – официалните сайтове на СЗО, на Министерството на здравеопазването, чрез медии, социални мрежи и др. От тази гледна точка може да се приеме, че условията на пандемия подпомагат в определена степен решаването на конкретни задачи на здравното възпитание. Такива задачи са:

- формиране на хигиенни навици и привички:
  - хигиена на ръцете;
  - хигиена на нещата, до които човек се докосва;
  - хигиена на дрехите;
  - хигиена на контактите, на общуването с другите хора

(дистанция, физически контакти и др.);

- превенция на болестите:

- изключително богата информираност и задълбочено запознаване с инфекциозните заболявания;
- и в частност със заболяването, причинено от COVID-19 – същността му, симптомите, начините на заразяване; начините за превенция; начините на протичане; рисковете от трайни увреждания и фатални последици и т.н.

Животът на гражданите е подчинен на смисъла на Закона за мерките и действията по време на извънредно положение и регулярните заповеди на министъра на здравеопазването, които носят императивен, инструктивен и информативен характер. Наред с тяхното, макар и в определена степен силово действие (предвид разписаните санкции и наказания), внушената паника и страх от заболяването (в някаква степен преувеличени) съдействаха процесът на формиране на мотивирано, разумно, отговорно и здравословно поведение да се интензифицира, съпътстван от развитие на съзнанието, самосъзнанието и самоконтрола на отделния човек. Подобна крайност в действията на ръководните институции може да се обясни с носената огромна отговорност за живота и здравето на гражданите, от една страна, и от занижената оценка за тяхното ниво на съзнание и култура, от друга страна.

Тъй като нашата образователна система (както и образователните системи в целия свят) в разглеждания период реализира образователния процес чрез дистанционна електронна форма на обучение, то основната част от грижата за здравното възпитание и за изграждането на по-широки и стабилни навици и привички у децата се поема от семейството. Семейството е водещ и хронологично първи фактор в процеса на здравно възпитание и в обикновени условия на живот, предвид честотата, постоянството и продължителността на контактите родители-деца от най-ранна детска възраст до около поне 20-те години от живота на човека; личния пример на родителите и подражанието на детето; спецификата на отношенията родители-дете и мн.др. В обстановка на пандемия и последвалата изолация на децата и семействата в домовете им, се създадоха условията за прекарване на повече време заедно и изграждане на по-тясна връзка родители-дете, на по-голяма емоционална и духовна близост между тях, за повишаване на отговорността, ангажираността и съпричастността на родителите към възпитанието и образованието на децата им.

В условията на пандемията от COVID-19 наред със семейството, всички органи по йерархията, вкл. средствата за информация имат своята огромна роля с призивите, с постоянното акцентирание на вниманието, с многократното и системно огласяване на задълженията, които се вмениях за спазване на лична хигиена и противоепидемични мерки и средства. От тази гледна точка ситуацията на пандемията от COVID-19 може да се разглежда като един фактор, който в определена степен би могъл да повиши резултатността по отношение на задачите, свързани със здравното възпитание, и в частност задачите за формиране на умения и навици за поддържане на лична хигиена, за превенция на заболяванията и запазване на здравословния статус на децата, но и на възрастните. Защото в нашето общество, а и във всяко едно общество, има хора и семейства с изключително висока здравна култура, такива с нетолкова добра здравна култура и такива с изключително ниска здравна култура. Обобщеният здравен статус на България, особено в следствие на субективните фактори, инспирира тревога (European Commission, 2019). От тази гледна точка, условията на пандемия съдействат за повишаване на здравната култура и на възрастните.

### **Пандемията и рискове за здравето и здравното възпитание**

От друга страна, като отрицателно въздействие на условията на пандемия в резултат на заразата с вируса COVID-19 може да се изведе засилването на хиподинамията. Тя бе причинена от затварянето на децата в домовете за много продължителен период от време, силно намаляване на движенията (и в следствие на принудителното електронно обучение), лишаване от възможност за прекарване на време сред природата и на открито, от възможността да се използват природните фактори за закаляване и засилване на имунната система на децата. Тук отново трябва да се подчертае, че ангажимент на родителите в още по-голяма степен е да създават и осигуряват разнообразни възможности и организация на децата за движение и спорт, доколкото са постижими, на закрито в дома, като използват своята креативност чрез създаване нестандартни занимания. След отпадане на забраната на карантината и разрешаване отново да се излиза от дома и да се ползват паркове, детски площадки и се правят излети сред природата, възможностите за осигуряване на различни форми на движение и спорт за децата са значително по-големи. Тези ангажименти на родителите са в рамките на физическото възпитание. То е важен компонент на здравното възпитание. Неговите задачи осигуряват правилно развитие и



функциониране на детския организъм (растеж, пропорционалност, съзряване и др.), развитие на двигателните умения и култура (бързина, сила, издръжливост, пластичност, ловкост, сръчност, координираност, точност и др.), развитие на емоционално-волевите и познавателните психични процеси, укрепване на здравето и др. (Strakova, 2005). Изключително важна тук е ролята на родителите и семейството, тъй като в условията на електронно обучение децата нямат възможност да се организират групово от и в образователните институции. След възстановяване дейността на детските градини, в изпълнение на тази задача на здравето възпитание към семейството се включиха и педагозите, работещи в тях.

Друг негатив от условията на пандемия от COVID-19, свързан със здравето възпитание, са предпоставките за нарушаване режима на здравословното хранене. Към тях могат да се включат: употребата на повече храна; увеличена употреба на висококалорични храни (сладкиши и др.); увеличаване честотата на хранене. Този начин на хранене създава предпоставки за други рискове за здравето. Въпреки отчетената през последните години тенденция за повишаване културата на хранене на българските граждани, в условията на пандемия посочените по-горе факти са средство на хората за противопоставяне на бездействието, стреса и депресията, причинени от обективната обстановка – изолация; принудително ограничаване на движението и контактите; принудително спиране на дейността на много сфери и фирми; безработица; страх и паника от зараза, от болестта, от фатални последици, страх за собствения живот и здраве, страх за живота и здравето на близките (деца, родители, роднини и приятели) и др., които ежечасно се внушаваха на гражданите чрез всички медии.

Не на последно място трябва да се подчертаят рисковете от принудителното реализиране на образователния процес чрез електронното обучение. Продължителното време, през което учениците са налага да стоят пред мониторите и да работят в дигитална среда създава предпоставки за рискове относно тяхното физическо, физиологично и психично здраве (претоварване на зрителния анализатор, психическо пресищане, обездвижване и др.). Освен посочените рискове, тази форма за обучение създава социален дефицит от непосредствено общуване и формиране на социални умения у учениците, ощетявайки социалните измерения на здравния им статус. Електронното обучение предостави своите изключителни технологични

възможности за спасяване на образователния процес и учебната година в извънредните условия на пандемия, изолация и ограничаване на физическите контакти лице. Предвид рисковете и ограниченията, с които е свързано, то не би следвало да се използва като моно образователна технология, не би следвало да се използва продължително време, а единствено като подпомагаща технология с ограничен времеви ресурс.

### **Препоръки**

Сблъсъкът на обществото с пандемията от COVID-19 формира опит и мъдрост. Постава акценти в забързаното ни ежедневиe. Фокусира ни върху забравени и/или пренебрегвани правила и ценности. Този опит може да бъде използван за да направим живота си по-здравословен и пълноценен. В тази насока може да се използва добрият опит от другите страни за работа при присъствено обучение в следепидемични условия. Споделената информация за добри практики предлага примери за висока степен на организираност и ангажираност на образователните институции за запазване здравето на децата чрез осигуряване и използване на дезинфекционните средства; с реална и адекватна грижа за всяко дете и здравето му; с интензивна индивидуална и групова работа за формиране и затвърдяване на определени здравни и хигиенни привички, осмисляне на ценността на здравето и живота, на рисковете, с които могат да се сблъскат, и начините за преодоляването им.

### **Изводи**

Направеният анализ за отражението на пандемията от COVID-19 върху процеса на здравно възпитание извежда:

- аспектите на интензификацията му, осмислените уроци от създалата се тежка ситуация както за отделната личност, така и в колективния опит и като следствие – резултати в здравната възпитаност на подрастващи и здравната култура на възрастните;

- рисковете за здравето на децата и възрастни (извън заболяването, причинено от COVID-19) и бариерите за здравното възпитание на децата и здравословния начин на живот на възрастните. Потърсени са варианти за тяхното преодоляване и затвърдяване на здравословни навици и привички у децата.

В заключение, може да се твърди, че преминаването през предизвикателството пандемията от COVID-19, създаде ценен опит на децата, на всеки отделен гражданин и на обществото. Този опит има своя чувствителен принос към процеса и резултатите от здравното

възпитание; към повишаване на лична и социална зрялост и израстване като ни прави по-силни, по-разумни, по-отговорни и чувствителни към безспорните ценности.

### **ЛИТЕРАТУРА**

- Костова, П. (2000). *Педагогика на промоцията на здраве*. Велико Търново: изд. „Фабер“.
- Речник на българския език*. Т. 12 (П – Поемка). (2004). София: АИ „Проф. Марин Дринов“, ЕТ „ЕМАС“.
- Стракова, Л. (2005). Физическо и здравно възпитание и развитие. В: Теория на възпитанието. Съст. Л. Димитров. София: Веда Словена-ЖГ.
- Чавдарова-Костова, С. (2012). Основни компоненти на съдържанието на възпитанието. В: Чавдарова-Костова, С., Делибалтова, В., Господинов, Б. (2012). *Педагогика*. София: Университетско издателство „Св. Кл. Охридски“.
- State of Health in the EU. България. Здравен профил на страната 2019 г.* European Commission.

### **Нормативни документи**

- ЗАКОН ЗА ЗДРАВЕТО**. В сила от 01.01.2005 г., ..., изм. и доп. ДВ. бр. 44 от 13 Май 2020 г.
- ЗАКОН за изменение и допълнение на Закона за мерките и действията по време на извънредното положение**, обявено с решение на Народното събрание от 13 март 2020 г. (ДВ, бр. 28 от 2020 г.).
- Operational framework for primary health care. Transforming vision into action. Draft for Member States' consideration at the. Seventy-third World Health Assembly.* (2020). World Health Organization.

### **Електронни източници**

- Български лекарски съюз*. <https://blsbg.com/bg/> (посетен на 13.07.2020)
- Какво е пандемия и кога се обявява? (2020). *Economy.bg*. [https://www.economy.bg/world/view/38002/Kakvo-e-pandemiya-i-koga-se-obyavyava-\(poseten-na-12.07.2020\)](https://www.economy.bg/world/view/38002/Kakvo-e-pandemiya-i-koga-se-obyavyava-(poseten-na-12.07.2020))
- Министерството на здравеопазването*. <https://www.mh.government.bg/bg/> (Посетен на 13.07.2020)
- Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public. *World Health Organization*. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public> (посетен на 13.07.2020)
- Coronavirus disease (COVID-19) pandemic. *World Health Organization*. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019> (посетен на 13.07.2020)

### **REFERENCES**

- Chavdarova-Kostova, S. (2012). Main components of the content of upbringing. In:

- Cavdarova-Kostova, S., Delibaltova, V., Gospodinov, B. (2012). *Pedagogy*. Sofia: University Publishing House „St. K. Ohridski“.
- Dictionary of the Bulgarian language*. Vol. 12 (P - Poemka). (2004). Sofia: AI "Prof. Marin Drinov ", EMAS ET.
- Kostova, P. (2000). *Pedagogy of health promotion*. Veliko Tarnovo.
- State of Health in the EU. Bulgaria. Health profile of the country 2019*. European Commission.
- Strakova, L. (2005). Physical and health upbringing and development. In: Theory of upbringing. Comp. L. Dimitrov. Sofia: Veda Slovena-ZhG.

### Normative documents

- HEALTH LAW*. In force from 01.01.2005, ..., amended and supplemented DV. issue 44 of 13 May 2020.
- Law for amendment and supplement of the Act on the measures and actions during the state of emergency*, announced by a decision of the National Assembly of 13 March 2020 (SG, issue 28 of 2020).
- Operational framework for primary health care*. Transforming vision into action. Draft for Member States' consideration at the. Seventy-third World Health Assembly. (2020). World Health Organization.

### Electronic sources

- Bulgarian Medical Association*. <https://blsbg.com/bg/> (visited 13.07.2020)
- Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public. *World Health Organization*. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public> (visited on 13.07.2020)
- Coronavirus disease (COVID-19) pandemic. *World Health Organization*. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019> (visited on 13.07.2020)
- What is a pandemic and when is it declared? (2020). *Economy.bg*. <https://www.economy.bg/world/view/38002/Kakvo-e-pandemiya-i-koga-se-obvyavyava->(visited on 12.07.2020)
- Ministry of Health*. <https://www.mh.government.bg/bg/> (visited on 13.07.2020)



Юбилейна научна конференция  
с международно участие  
25 години Тракийски университет  
15 Май 2020 г.

### Author Info:

*Assoc. Prof. Ivanka Nikolaeva Shivacheva-Pineda, PhD*  
Faculty of Education  
Trakia University - Stara Zagora  
e-mail: [ivanka.shivacheva@trakia-uni.bg](mailto:ivanka.shivacheva@trakia-uni.bg)