

### 3.2. Воспитание: стимулирование здорового образа жизни педагогов и воспитанников

Человек способен на великие дела. Вот почему следует желать, чтобы он видоизменил человеческую «природу» и превратил ее дисгармонию в гармонию.

*И.И. Мечников*

Искусство воспитания есть не что иное, как знание средств для образования более крепких и сильных тел, более просвещенных умов и более добродетельных душ.

*К.А. Гельвеций*

Парадоксально, но ни в одном учебном пособии по педагогике, практически ни в одной книге о воспитании нет даже упоминания о важности стимулирования здорового образа жизни для нормальной организации воспитательного процесса. Только, может быть, в разделе о физическом воспитании немного и

вскользь, казенными словами. Правда, есть намеки и в других разделах: в описании принципов воспитания (оптимизм и мажор), в описании целостности воспитательного процесса («в здоровом теле — здоровый дух»), в описании методов воспитания («наказание не должно приносить физических и психических страданий»), в методике различных организационных форм воспитания (турпоходы, спортивные соревнования, различные игры типа «Папа, мама и я — спортивная семья»). И еще — уроки биологии и различные формы внеклассной работы по предмету. И на уроках в начальной школе физкультминутки... Создана, наконец-то, программа по валеологии; написаны пробные учебники, ведутся экспериментальные уроки в некоторых школах.

Мы же здесь провозглашаем: стимулирование здорового образа жизни педагогов и воспитанников — основное, стержневое направление воспитательного процесса. Обратимся к авторитетам: «Моя наука — жить и здравствовать» (Луcretий Тит Кар). «Все здоровые люди любят жизнь» (Г. Гейне). «Кто крепок телом, может терпеть и жару, и холод. Так и тот, кто здоров душевно, в состоянии перенести и гнев, и горе, и радость, и остальные чувства» (Эпиктет).

Состояние оптимальной работоспособности как взрослого человека, так и школьника неразрывно связано с хорошим самочувствием, с наилучшим функционированием всех систем организма. Здоровый ребенок с удовольствием и радостью включается во все виды деятельности: интеллектуально-познавательную, трудовую, общественную, физкультурную, игровую... Он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. А это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств. Это и возможность самоактуализации как цели воспитания. Это, наконец, счастливые дети и, как следствие и как причина, счастливые, удовлетворенные своей деятельностью педагоги.

Иметь «хорошее здоровье», — пишет создатель одной из популярных сегодня систем оздоровления П.С. Брегг — это иметь чувство высочайшего блаженства, которое позволяет человеку говорить с удовольствием: «Я чувствую себя великолепно! Я живу — замечательно!» Известно, что основная цель жизни — счастье. Но к нему ведет одна дорога: крепкое здоровье. Без него не может быть счастья.

Здоровый человек любит жизнь. Здоровый человек редко бывает несчастным. Счастье сильно зависит от той заботы, считает П.С. Брегг<sup>1</sup>, которую мы проявляем по отношению к нашему телу. Через гармонию тела проявляется торжество духа. Умственная ясность имеет сугубо физическую основу...

Трудно представить себе в числе активных и полноценных участников во всех делах ребенка либо старшеклассника, у которого постоянно болит голова (следствие самых разных отклонений в здоровье: гипертония, гипотония, гайморит, тонзиллит, ОРЗ и так далее), который в постоянном нервном напряжении (боится всего: «двоек», обижающих сверстников, смерти близких и своей собственной, грозы, темноты, хулиганов и так далее), который всегда в состоянии апатии, лени мысли, эмоциональной заторможенности... Типажи таких детей можно продолжить до бесконечности, ибо так или иначе основная часть детей и подростков школьного возраста имеет самые различные заболевания.

У проблемы есть и еще один аспект: необходимость выживания (материального и духовного), возникшая в наше нелегкое время. Отражаясь на взрослых, она рикошетом бьет и по детям. Обратимся опять к Бреггу: «Создав сильное, крепкое тело, вы сможете противостоять всем жизненным трудностям. Здоровье, сила, выносливость, запас жизненных сил и энергии — вот ваше оружие против стрессов и жизненных невзгод. Давайте смотреть фактам в лицо. Ведь мы живем сегодня в жестоком, преступном, грубом, бесчувственном мире. И горе слабым!

**Самосохранение — первый закон жизни.** Вы, живущие на Земле... Вы должны быть бодрыми и здоровыми, чтобы вести битву за нормальную, приносящую радость жизнь» (из книги «Сердце»).

Характерным практически для всех стран мира в наше время, несмотря на прогресс в медицине и фармакологии, становится обращение к исповедыванию здорового образа жизни, к народной медицине, к натуральной гигиене... Не случайно на арену общественной жизни все увереннее выходит наука о здоровье — валеология. Существенным ее отличием от медицины (науки о болезнях и их лечении) является натуропатия — преклонение перед поразительными силами, заключенными в человеческом ор-

<sup>1</sup> Брегг П.С. Системы оздоровления М., 1994. С. 27.

ганизме, и стремление с помощью естественных методов побудить их к действию.

На этой волне появляются все новые и новые отрасли валеологии: фитотерапия, апитерапия, ароматерапия, ортотрофия, урилотерапия, йоготерапия, иглотерапия, натуральная гигиена... Наконец-то в школьный курс вводится валеология как учебный предмет. Исполдволь, очень робко и постепенно проникают она и в педагогику, складываясь в новую ее отрасль — лечебную педагогику (А.А. Дубровский, Н.П. Вайзман), разрабатывающую «специфические закономерности, содержание, формы и методы психолого-педагогических реабилитационных воздействий, направленных на оптимизацию процессов оздоровления, обучения и воспитания учащихся...» Увы, есть и продолжение у определения, данного А.А. Дубровским: «... в условиях детских учебно-воспитательных учреждений оздоровительного типа».<sup>1</sup> А в обычных общеобразовательных школах? При воспитании всех детей, обучающихся в них, — как здоровых, так и больных, либо имеющих отклонения от нормы развития? Детей, находящихся под прессингом современных психогенных факторов жизни? Да и, что греха таить, в психогенных и неблагоприятных для физического развития условиях обычного учебно-воспитательного процесса современной школы? Об этом пока речи нет.

Вот мы и провозглашаем: здоровый образ жизни педагогов и учащихся (они ведь в едином воспитательном процессе) — **существенный компонент воспитания**. Это понимали еще древние. Так Платон в трактате о государственности писал: «Трудно представить себе лучший метод воспитания, чем тот, который открыт и проверен опытом веков, он может быть выражен в двух положениях: гимнастика для тела и музыка для души».

В трактатке Платона «гимнастика для тела» — не современные виды спорта, а путь к прекрасному, дисциплина гармонии и возвышение тела в сферы одухотворенные, а слово «музыка» не следует понимать как общепринятое музыкальное образование в узком смысле, а как служение всем музам. «Это понятие обнимало не только гармонию тонов, но и всю поэзию, всю область высокого чувства, высокой формы и творчества вообще в лучшем смысле. Служение музам было настоящим воспитанием вкуса, который во всем познает прекрасное» (Н.К. Рерих).

<sup>1</sup> В книге: Дубровский А.А. Жемчужина России, М., 1985.

И эта связь здорового образа жизни и воспитания просматривается на протяжении веков. «Якуты, — писал русский академик И.Р. Тарханов в конце прошлого века в книге «О закаливании человеческого организма», — натирают своих новорожденных снегом, а остяки, подобно тунгусам, погружают младенцев в снег, обливают ледяной водой и закутывают потом в олени шкуры».

Появление малыша на свет — это переход от «лета» материнского организма в «зиму» нашей обычной температуры: на терморегуляторную систему ребенка обрушивается шоковое испытание. Но двигательная активность сразу приходит новорожденному на помощь: он начинает сучить ножками и ручками, сильно напрягается и таким образом успешно восстанавливает равновесие между новой средой обитания и собой.

А.С. Пушкин начинал летнее утро с купания в реке, зимнее — с приема ледяных ванн. Потом брался за пистолет — 100 выстрелов, тренирующих руку и глазомер. Верховая езда и прогулки с палкой, весом в 9 фунтов, помогал и поддерживать высокий жизненный уровень, известно также, что он отлично фехтовал, интересовался английским боксом...

В кабинете Льва Толстого в Хамовниках лежат гантели, как две капли воды похожие на те, с которыми занимаются спортсмены-тяжелоатлеты. В 60 лет он совершил пешее путешествие из Москвы в Ясную Поляну, пройдя 200 километров за 6 дней. В 70 лет одолевал в беге на коньках гостившую у него в Ясной поляне столичную молодежь. Лев Толстой был поклонником (одним из первых) русского велосипедизма и большим ценителем верховой езды...

Юрий Власов — самый знаменитый в мире штангист — был болен. Отнимались ноги — сказалась травма позвоночника, полученная на помосте. Несколько лет спал не более двух часов в сутки — страшные головные боли. Приближалась гибель. Его спасла воля и физические упражнения...

Англичанка Долли Димплз, имевшая вес 251 кг, решила похудеть: за 14 месяцев специально разработанной диеты ей удалось «потерять» 82 кг, потом — еще 50...

Примеров, подобных этим, — великое множество. Все они об одном: здоровый образ жизни несет здоровье, счастье и радость бытия.

Обратимся к образу жизни современной школы. С позиций педагогов и с позиций детей. Только лишь отдельными штриха-

ми обозначим проблемы для думающего читателя. «Движение есть жизнь» — а как с этим у педагогов и их воспитанников? «Здоровое тело» и «здоровый дух» — не так ли? Радость интеллектуального труда — всегда ли радость и творчество? Общение — роскошь: всегда ли так в отношениях «учитель <=> ученик»? Комфортные условия для физического, духовного и интеллектуального развития — комфортно ли в школьных классах и коридорах? А в учительской? Рациональное, сбалансированное здоровое питание — основа жизни и здоровья: так ли в школе? А как с платоновской «гимнастикой для тела» и «музыкой для души» у педагогов и их воспитанников? С детства на словах знакомо: «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья» — друзья ли? А природа: лес, речка, поля с их разнотравьем, небо с кораблями облаков или ночное, с луной и звездами, — доступны ли городскому школьнику? А уникальность индивидуальности, неповторимость «Я» педагога и школьника — высвечена ли в условиях массового обучения? А потребительство, заикленность на материальном в ущерб духовному в нашем беспокойном обществе? А как со свободой развивающейся личности ребенка? (свободой познания, эксперимента? опыта? выбора? — все равно чего: одежды, еды, друзей, времяпрепровождения, занятий, учителей и так далее?) Как крик души — опубликованное в журнале «Миша» сочинение ребенка: «Когда у меня будут дети, осенью каждому ребенку я разрешу заходить в любую лужу, а сам стану заходить в самую глубокую — ведь я их папа, зимой каждому ребенку я позволю забираться на снежный сугроб, но на самый высокий заберусь сам — ведь я папа!» Серия запретов-беспокойств о здоровье, сохранении жизни, «ради твоей же пользы».., призванная оградить ребенка от неприятностей, «отнимает его у жизни». Это уже было у Я. Корчака...

До бесконечности можно продолжать этот грустный перечень проблем, приводящих к НЕздоровому образу жизни как педагогов, так и детей. И как следствие — падение престижности учительской профессии, падение престижности и комфортности, жизнерадостности школьного образования...

Итак, **здоровый образ жизни**. Как мыслится стимулирование его в хорошо известной традиционной школьной паре «учитель <=> ученик»? Что есть слагаемые здорового образа жизни? Каков механизм его формирования? Как он передается от учителя к ученику? А может быть что-то и наоборот от ученика учите-

лю? Как составить индивидуальную программу здорового образа жизни? Об этом речь впереди.

Сначала раскроем **основные идеи и методические рекомендации** к ним для стимулирования здорового образа жизни педагога (классного руководителя, воспитателя) и воспитанников. Они таковы:

- Суть и содержание, конечная цель и результат здорового образа жизни — **триединство**: гармония *тела*, торжество *духа*, ясность *ума*. Ко всем трем слагаемым есть три **критерия оценки**, три меры развитости, три уровня воспитанности: **ИСТИНА, ДОБРО, КРАСОТА**. В воспитательном процессе это можно считать **целью** самовоспитания педагога и организации воспитательного процесса с учащимися, инструментовки самовоспитания школьников.

- Педагог *сам* должен быть поборником идеи здорового образа жизни, *сам* находиться в постоянном движении к идеалам гармонии **тела, духа и ума**; *сам* жить и творить свою педагогическую деятельность по законам **ИСТИНЫ, ДОБРА И КРАСОТЫ**. Примемся делать это с твердой уверенностью, оптимизмом, ощущением наслаждения и счастья, ибо именно это делает такую позицию увлекательной, притягательной; а значит способно увлечь воспитанников, включить и их в процесс саморазвития и самовоспитания.

- Идеи и методика здорового образа жизни должны пронизывать *всю систему воспитательной работы* классного руководителя (с классом, отдельными учащимися, коллегами-педагогами, родителями и вообще со всеми людьми, с которым соприкасается). Это поднимает воспитательный процесс (специально организованный, формальный) до уровня счастливой совместной жизнедеятельности, которая только и способна инструментовать воспитание как создание позитивных условий для самоактуализации личности и педагога, и его воспитанников.

- Начиная работу по созданию и стимулированию здорового образа жизни для самого себя и своих воспитанников, педагог определяет **круг принципов и методических правил**, которым неукоснительно следует сам и приобщает к ним воспитанников (через игру, в которой дети произвольно, радостно и скрупулезно соблюдают правила). Они могут быть таковы. «**Я как наивысшая ценность**. Любить себя — значит радоваться самому фак-

ту существования своей личности и быть благодарным природе за то, что живешь. Любить себя — это уважать свою Личность, мерой достоинства которой является любовью к факту своей жизни; к самому процессу жизни, к красоте и добру, которое есть во мне и меня окружает; к своему телу, которое так прекрасно устроено, к бодрости и возвышенности моего духа; к возможностям моего интеллекта, который позволяет мне стать тем, чем хочу, к знаниям и науке, ко всему живому и к Природе вообще; к высоким произведениям искусства — поэзии и прозе, музыке, танцам, архитектуре, дизайну в быту, культуре поведения..., к делу, которое делаю на пределе возможных сил, испытывая при этом максимум удовольствия — физического, духовного, интеллектуального»...

Второй принцип: «**Другой человек, окружающие люди, абстрактный Человек (любой) и все человечество** — непреходящая ценность. «Только тогда станешь человеком, когда научишься видеть человека в другом» (А.Н. Радищев). Любого человека, а значит и ученика — хорошего ли, «плохого» ли, — воспринимай таким, каков он есть со всеми его достоинствами и пороками, со всеми слагаемыми его жизни, радостями и горестями, победами и поражениями... Воспринимай, принимай и... включи в число своих забот, направленных на его улучшение, пробуждение в нем скрытых индивидуальных возможностей...»

Третьим принципом может быть: **обстоятельства жизни**, окружающие меня и моих воспитанников могут быть различными: и плохими, и хорошими (они стихийны), но своим отношением их всегда можно обратить во благо собственного развития. В преодолении трудностей мужает и развивается тело, крепнет дух, утончается и совершенствуется интеллект. Любое явление жизни: предмет, человек, произведение искусства, обыденная вещь... имеет и «+», и «-», однако, каждое из них можно обратить во благо для своего самоусовершенствования.

Могут быть и другие принципы и правила.

• Еще одна идея здорового образа жизни: каждый человек (и педагог, и воспитанник) вырабатывает *свою программу* жизни, свои правила и приемы ее достижения. И в кругу единомышленников, исповедующих здоровый образ жизни, может ее рекомендовать (дарить) всем желающим.

Мартин Грей — автор книги «Сила жизни» (Варшава, 1988) прожил трудную, полную лишений и невзгод жизнь: был узни-

ком фашистских концлагерей, в оккупации потерял родителей, а после войны — жену и четверых детей, погибших во время пожара. Казалось бы, после такого трудно «подняться», и тем не менее М. Грей пишет книгу, которая для многих людей стала путеводителем в поисках житейского счастья, *опоры в жизни*, если они ее потеряли, если перестали *радоваться каждому дню*. Вот некоторые его советы:

- ♦ Прежде всего **задуматься над собой**, отделить желания истинные от суетных и пустых.
- ♦ **Наблюдать за людьми**; учиться видеть их своеобразие. **Наблюдать за миром**: ежесекундно все вокруг нас изменяется.
- ♦ Сохранить **интерес к окружающему**, несмотря на то, что в каждом из нас с годами накапливается усталость, отягощает груз привычек. Это позволяет сохранить молодость.
- ♦ **Научиться владеть своим телом**, чтобы стать самим собой. Проверить себя, до какой степени ваше тело вышло из-под контроля. Нельзя нашу личность, душу подчинять отяжелевшему, ленивому телу!
- ♦ **Научиться снимать напряжение**: определенной позой, движением, музыкой...
- ♦ **Поверьте в себя!** Недостаток веры приводит к телесным заболеваниям, уничтожает в зародыше любую инициативу, становится преградой на пути реализации человеческих возможностей, барьером для развития, **преградой** для счастья.
- ♦ **Научитесь спать**. Трудности с засыпанием — признак стресса, нервного напряжения и истощения, внутреннего разлада. Поможет в этом аутотренинг и полное расслабление тела.

О том как составлять подобную программу — речь впереди. По мнению Г.П. Малахова<sup>1</sup>, **любая оздоровительная система**, имеющая определенную Цель, способы и средства, определенные приемы..., должна включать следующие основные положения:

—... программа должна иметь оздоровительные мероприятия на все сферы — тело, душу, разум;

<sup>1</sup> Малахов Г.П. Создание собственной системы оздоровления. Из серии «Целительные силы». Т. 4. СПб., 1995. С. 193.

— должна строиться на индивидуальной конституции и психологических особенностях человека, создающего ее;

— должна учитывать возрастные особенности и специфику проявления у конкретного человека;

— все оздоровительные мероприятия согласовывать и распределять с учетом биоритмологических факторов, влияний сезонов года;

— семейный микроклимат, взаимоотношения с близкими — важный элемент оздоровительной системы.

Учитывая специфику рассматриваемой проблемы в условиях учебно-воспитательного процесса современной школы, необходимо добавить сюда и еще одно положение: необходимость учитывать психологический микроклимат в классе и школе, специфику отношений с учителями, сложившуюся психолого-педагогическую ситуацию в определенной воспитывающей среде.

Для составления собственной программы оздоровления и стимулирования этого процесса у учащихся педагогу **необходимы знания** из областей многих наук: философии, психологии, анатомии и физиологии, медицины, гигиены, валеологии, педагогики, этики, эстетики, экологии и других. Разумеется, школьный педагог не владеет ими в полной мере, но он может взять на вооружение оздоровительные системы, уже созданные специалистами. Здесь же мы хотим кратко **информировать** читателя об **имеющихся системах**, это поможет ориентироваться в большом потоке имеющейся литературы.

*П.С. Брегг.* Система оздоровления, включающая в себя несколько конкретных детализированных программ: здорового сердца, «чудо голодания» «построения мощной нервной системы», «оздоровления позвоночника», «система ухода за ногами», «ваши волосы и здоровье», «система улучшения зрения». Они включают доступные комплексы упражнений — физических, психических и интеллектуальных.

*Г.П. Малахов.* Создание целостной собственной системы оздоровления организма (методики работы с собственным сознанием, биоэнергетика и ее использование для оздоровления, уринотерапия, лечебное голодание и другие методики), подробный анализ ошибок и затруднений при реализации оздоровительных программ.

*Г.М. Шелтон.* Выдающийся представитель движения за Натуральную Гигиену, за чистоту внутренней среды человека, высту-

пающий против лекарственного и химического отравления, создал последовательную науку о законах, управляющих жизнью, здоровьем и болезнью, имеет авторскую программу по правильному питанию и лечебному голоданию.

*П.К. Иванов.* «Учитель», — как его называют его ученики, последователи и единомышленники, создал своеобразное учение о закаливании человеческого организма и здоровом образе жизни под названием «детка»; прожил долгую и трудную жизнь, доказав чудодейственность своего метода.

*В. Травинка.* Выпустила серию книг под рубрикой «Исцели себя сам», которые нацелены на то, чтобы вернуть человеку бодрость и активность, обрести душевное спокойствие, жить по законам любви и счастья, исцелиться от недугов с помощью правильного питания, теплого слова, воды, огня, глины. Ей принадлежат и еще две системы — «исцеляющие руки» и «исцеляющие ноги».

*М. Гозулан.* Написала книгу об опыте собственного излечения по системе японского профессора *Ниши*, русского врача *А.Б. Залманова*, швейцарского диетолога М. Бирхера, создала «шесть правил здоровья», практику правильного питания, завоевания здоровья, методику самовоспитания духовности.

*Н.М. Иванова, Ю.Н. Иванов* (целители онкологических заболеваний) создали новый образ жизни и мышления, жить по интуиции — это значит через возрождение способностей, дарованных человеку природой, обрести счастье, удачу, и, самое главное, здоровье. Каждый человек, работая над собой и развивая врожденную интуицию, неизбежно обнаруживает, что его отношение к Природе, людям, к собственным делам удивительным образом изменяется.

*Дж. Виткин.* Создал и разрабатывает (теоретически и практически) антистрессовую программу на основе половых различий мужчины и женщины.

*Г. Беджамин.* Создал «популярный справочник естественного лечения» в рамках холистической медицины, устремленной к раскрытию внутренних исцеляющих сил человека.

*Б.В. Болотов.* Создал свои «пять правил здоровья» на основе внутренней химико-биологической чистки организма, исповедуя простую истину: «разум лечит».

*А.Е. Любецкий.* Раскрывает «тайны целительной силы» тибетских врачевателей: природа-целитель, мумие, пихтовое масло, травы, гомеопатия, лечение силой мысли и другие.

*К.П. Бутейко.* Создал уникальную систему здорового образа жизни и излечения от самых разнообразных заболеваний на основе правильного дыхания.

*А.В. Иванченко.* Создал уникальную, легкоосваиваемую теорию и методику «Как быть здоровым» (абсолютно все сферы организма человека и его души!).

Этот перечень далеко не полный. Однако, достаточен, чтобы начать работу.

Итак, что же в сущности должна включать **ПРОГРАММА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧИТЕЛЯ И УЧАЩИХСЯ.** Опишем кратко ее содержание, способы претворения в жизнь взрослых и детей, методические правила и приемы. Разумеется, мы никому ничего не предписываем. Мы можем только рекомендовать лишь то, что удалось проверить на собственном жизненном и педагогическом опыте. А читатель волен выбирать. Или придумать что-то свое, оригинальное. Кому что нравится. Был бы результат позитивный и счастье вверенных нам детей.

Итак, на наш взгляд, у программы должны быть **несколько основополагающих идей** и способов их претворения.

**Идея первая: «Я — чудо!»** Еще Ф. Рабле подметил: «Каждый человек стоит ровно столько, во сколько он сам себя оценивает». Значит, чтобы «состояться» как личности, надо по достоинству себя оценить и в своей жизнедеятельности, постоянно поднимать свою самооценку. Как это умеет делать юная Е. Новикова, отрывок из творческого диплома которой здесь уместно привести: «У каждого из нас есть набор дежурных слов, которые мы произносим по привычке, не раздумывая, и считаем своими. «Какой кошмар!», «И почему мне всегда так не везет?!», «И за что меня бог наказал?», «Я так и знала!». На самом деле они зачастую заимствованные, а вовсе не собственные. Этот набор надо пересмотреть! Нужно придумать свою собственную положительную формулу, чтобы запускать мысли в нужную сторону. И первым шагом для этого может послужить составление хвалебной оды «себе любимому». Вот что, например, получилось у меня:

Я хороша уже тем, что живу на свете.

Такой, как я, никогда не было, нет и не будет.

Я — капля росы, успевающая отразить солнце, и это чудо!

Я — чудо!

Я полна сил и здоровья.

Я люблю жизнь, и она отвечает мне тем же.

Я интересный человек и интересная женщина.

У меня очаровательная улыбка и доброе сердце.

Я доброжелательна, спокойна и уравновешенна. Ничто не может выбить меня из колеи.

Я всегда поступаю справедливо и стараюсь сеять добро.

Я могу четко ставить цели и имею достаточно сильную волю, чтобы достигать их.

Мне все удается. Работа спорится у меня в руках.

Вокруг меня только хорошие люди.

Жизнь удивительна и многогранна. И я так много еще могу узнать!

Я счастлива!

«Счастлив человек или нет, зависит от того, что он сам по этому поводу думает» — это изречение принадлежит Мишелю Монтеню. Ни один человек не в силах изменить обстоятельства, но можно изменить привычку реагировать на них.

«Не переживай Будущее — оно еще не родилось. Похорони Прошлое — оно умерло. Живи лишь настоящим! Только в нем душа трудится вместе с Богом!» (Д. Лонгфелло).»

Подобное состояние души — у тринадцатилетней Оксаны Колонковой в ее стихотворении «Мой удел»:

Мне б воды напиться у святых истоков,  
К звездам устремиться с голубым потоком.  
На одно мгновение мне закрыть бы очи,  
Легким дуновеньем плыть в мерцанье ночи,  
В трепетном волненьи расстлаться в нем,  
Взлеты и паденья — мой удел и жребий.

Чтобы стимулировать себя и детей к такому самочувствию и восприятию окружающего мира, надо ввести воспитательный процесс такие методические правила:

- Чаще отмечать в себе и детях достоинства личности, хорошие мысли и поступки, не бояться говорить комплименты, ласково подчеркивать свое позитивное отношение к себе и к детям;
- Никогда не унижать ни себя (наедине и при людях), ни детей излишней критикой, мелочными придирками;
- Все дела (в собственной жизни и в педагогической деятельности) стараться делать с удовольствием, с наслаждением,

«со вкусом», даже нудные и неинтересные (пример тому — исполнение классным руководителем своих «чиновничьих функций»).

• Будьте всегда в хорошем настроении. «Научитесь любить дождь, когда он идет, темноту и жару, когда они есть.

Не ворчите и не жалуйтесь  
Когда так дешево и легко радоваться.  
Когда Бог выбирает погоду и посылает дождь,  
Считайте, что его выбрали вы.

(Рилей «Я пою в дождь»)

• «Когда вы здоровы и счастливы, погода не беспокоит вас. Ваше настроение не подвержено барометру. Вы сами светитесь изнутри» (П.С. Брегг). Настроение должно измеряться своеобразной «шкалой внутренних ценностей».

• «Никогда ни к кому и ни к чему не предъявляйте претензий: ни к судьбе, ни к Богу, ни к прошлому, ни к людям...» (Лазарев С.И. Диагностика кармы).

• По-возможности, старайтесь избегать общения с людьми хмурыми, пессимистичными, злыми, ворчащими... Ели такой возможности нет (например, в воспитательном процессе, когда от общения не уйти, как не уходит от него мать), то надо вывести собеседников на волну эмоционально-положительного общения — радостным сообщением, подбадриванием, развенчанием несостоятельности огорчения, шуткой и юмором...

• И... улыбайтесь! Себе — в зеркале! Собственной внутренней улыбкой! Детям — дома и в школе. Коллегам! Просто незнакомым людям... О магической силе улыбки — стихотворение Тани Кузнецовой (15 лет):

Человек пришел и улыбнулся,  
Незнакомый мне и мне совсем чужой,  
И как будто только что проснулся.  
День холодный, задышал весной.  
Вся тоска и грусть — все улетело,  
Тает под лучами зимний снег.  
И в душе как будто потеплело —  
Просто улыбнулся человек.

И как итог всех этих приемов — формирование у человека (и учителя, и воспитанника) собственной жизнеутверждающей, оптимистичной позиции, вера в собственную значимость и потенциальные возможности; «самость» человека, когда он сам себе хозяин и все может. О таких людях обычно говорят: он источает «ауру добра». Это ли не основа педагогической позиции?

**Идея вторая: «Любовь как высшее человеческое чувство»** (А. Блок: «Только влюбленный имеет право на звание человека»). Ко всем и всему? К себе самому: к телу, душе (внутреннему миру), уму и его возможностями. К людям разного уровня отношений: маме, папе, родным, близким, друзьям, коллегам, соученикам, старшим, младшим... Каждого — на основе его «самости».

А если есть «нелюбовь»? Ее можно превратить в любовь. Конечно, нужен труд души (нелегкий, но приятный!). Логическая цепочка тут такая: принял человека таким, каков он есть → ответ себе на вопрос «Почему таким (малопривлекательными) стал?» → попробуй понять → понимание вызывает чувство жалости, желание помочь → чем можешь, помогаешь → получаешь ответную благодарность (словами, слезами, радостью, лучезарной улыбкой, материальным вознаграждением — это уже *твой* успех, *твое* переживание радости) → умножение добрых дел в адрес твоего подопечного → он начинает меняться в лучшую сторону → первые проблески уважения и... любви → чем дальше опыт нравственных отношений, тем более глубокое чувство любви...

Далее — любовь к предметам, вещам, нравственным ценностям, книгами, картинам, природе, животным... Один из московских художников, устраивающей бесплатные выставки и не продающий своих картин (он их просто дарит), в ответ на недоуменные вопросы окружающих всегда говорит: «Ведь должно же быть у человека что-то непродаемое». «Непродаемое» всегда означает «любимое».

И, наконец, самое сокровенное — взаимоотношение с другим полом. Половая любовь. Не будем здесь раскрывать ее суть и содержание: об этом написано много книг и они сейчас доступны. Скажем только, что от успешности решения этой проблемы человеком (мужчиной, женщиной, девочкой и мальчиком — подростками) зависит его процветание, физическое состояние, духовный рост, интеллектуальное развитие, состояние счастья и оптимистичное видение мира. Что может педагог? Важно: само-

му разобраться и дать ученикам **научное** видение проблемы (рассказы, беседы, откровенные разговоры, комментированное и уединенное чтение, вечера поэзии, встречи с учеными — сексологами, психологами, медиками...). Это ориентация в ценностях — чтобы предупредить бездумный опыт, чреватый нередко печальными последствиями. Пусть знают, что любовь надо ждать, к ней надо себя готовить, ее надо беречь и бережно возвращать — когда встретишь... Учащиеся-подростки в этом нуждаются.

**Идея третья: «Очищение физическое и духовное».** Во *всех* руководствах по здоровому образу жизни оно предвосхищает все оздоровительные мероприятия, рекомендации по очищению физическому — в публикациях специалистов (имеется в виду очищение кишечника, печени, почек, кровеносной системы, кожи, носоглотки и дыхательных путей и так далее). Поэтому мы сознательно их опускаем, отсылая читателя к специальной литературе.

Мы же раскроем смысл духовного очищения — это уже прерогатива педагога, его забота. Очищение духовное себя самого и своих воспитанников. Оно связано с понятием «катарсис», под которым подразумевается очищение, этическое и эстетическое, оздоравливающее душу и тело, психику, внутренний мир личности посредством искусства (музыки, риторики, литературы и т.д.), через эстетические переживания. Катарсис имеет своего рода материальное проявление: интонация, речь, мимика, выражение глаз, жест и т.д., позволяющее объективно передать и увидеть внутренние переживания личности. (Из кн. Ардашировой Э.Т. «Эстетическая категория «катарсис» в педагогике, М., 1994).

Со времен античности катарсис связывали с эстетическими переживаниями человека: музыкальное очищение (Пифагор), очищение красотой и добродетелью (Платон), очищение искусством, риторикой, трагическое очищение (Аристотель). Так, согласно Платону, «все лучшие качества человеческого характера: красота, благородство, мужество и даже знание являются результатом очищения». «Истина заключается, в сущности, в очищении себя от всего подобного, и не нужно ли назвать и благородное, и справедливое, и мужество, и само разумение, очищением?» (Федон). В соответствии с этим все недостатки и пороки могут быть изжиты одним путем — посредством очищения: от физического безобразия очищает гимнастика, от болезней — ме-

дицина, от «незнания» — научение, от нравственных недостатков очищает искусство»<sup>1</sup>.

С тех уже времен катарсическое воздействие связывалось с воспитанием личности. Обращение Платона к музыкальному катарсису мыслилось как «морально-жизненная тренировка человека», соединенная с любовью «высокого эстетического характера» — все это «имело здесь также и вполне жизненный смысл, настраивая человеческую психику на то или иное реальное поведение». Поэтому у Платона «воспитанный человек очень остро чувствует всякое упущение, плохое качество работы и то, что нехорошо по самой своей природе...»<sup>2</sup>. Но не только музыка — и поэзия, художественная проза, природа, красивый человек, произведение рук человеческих, волнительная встреча, яркое событие в жизни, трудное испытание... — все способствует духовному росту человека. Это ли не есть содержание воспитательной работы в школе? Конечно, оно должно быть тонко и красиво, психологически грамотно инструментально.

**Идея четвертая: «Организация жизнедеятельности детей по законам ИСТИНЫ, ДОБРА И КРАСОТЫ».** Расставим необходимые акценты, выводящие школьного педагога на стимулирование здорового образа жизни. Обязательно: доведение до сознания педагога и детей *осознанного* отношения к любому виду деятельности, в которые включаем в процессе воспитания — зачем? для чего? И если есть для чего — то делать с *наслаждением, радостью*, ощущением необходимости для себя и... человечества (в плане материальном и духовном). И еще в плане здоровья и *ощущения счастья бытия*. Д.И. Писарев: «Все усилия благоразумного человека должны направляться не к тому, чтобы чинить и конопатить свой организм, как утлую и дырявую ладью, а к тому, чтобы устроить себе такой образ жизни, при котором организм как можно меньше приходил бы в расстроенное положение, а следовательно, как можно реже нуждался в починке». Вот с этих позиций и надо посмотреть на все школьные дела.

Жизнь ребенка (в том числе и в школе) должна быть заполнена радостными, счастливыми делами. «Занятый человек —

<sup>1</sup> Лосев А.Ф., Шестаков В.П. История эстетических категорий. М., Искусство. 1965.

<sup>2</sup> Лосев А.Ф. Античная музыкальная эстетика.

счастливым человеком... Жизнь становится большим приключением. Наслаждайтесь каждой ее минутой. Живите каждый день так, будто он у вас последний! Считайте каждую минуту. Время слишком драгоценно, чтобы убивать его в праздности» (П. Брегг).

И еще. Система здорового образа жизни предполагает учет в организации жизни взрослых и детей **биологических ритмов**: смены времен года, разного времени суток, сна — бодрствования, питания — голодания, интенсивной работы и отдыха. «В течение суток происходит пять физиологических «подъемов» и столько же «спадов». Они-то и определяют динамику его трудовой активности, а вовсе не надуманная принадлежность к «совам» и «жаворонкам». Около 5, 11, 16, 20, 24 часов отмечаются хорошее настроение, бодрость, высокая работоспособность. Около 2, 9, 14, 18, 22 часов — утомление, желание отдохнуть, снижение трудовой активности. Именно в эти периоды резко увеличивается вероятность заболевания, максимально возрастает число бытовых и производственных травм. Наиболее высокая работоспособность школьников (да и взрослых) присуща в первой половине дня — с 5 до 13 часов» — так считает А. Глыбин, ученый-психолог.

**Идея пятая: «в вашем распоряжении девять врачей, данных природой, всегда готовых помочь в создании стопроцентного здоровья. Это: солнечный свет, свежий воздух, чистая вода, естественное питание, голодание, физические упражнения, отдых, хорошая осанка, разум (П.С. Брегг<sup>1</sup>).**

Покажем здесь возможный вариант программы оздоровления педагога и детей на основе этих «девяяти врачей», который может быть составлен педагогом в зависимости от *своих* данных и предложен детям в увлекательной форме, личным примером, может быть разработан совместно с детьми в общей жизнедеятельности. Итак, **первый доктор — солнечный свет.**

- По-возможности чаще бывать на солнце, нежиться под его лучами, чтобы не выглядеть бледным, чтобы кожа была покрыта легким загаром;

- Во время отпуска (каникул) рекомендовать родителям и детям 2–3 недели проводить на солнышке все равно где — на юге, в средней полосе, на севере.

- Есть побольше фруктов и овощей, выращенных на солнце (хлорофилл, наполнивший их, — часть солнечной энергии): это самая богатая и полезная пища для взрослых и детей.

- В деятельность свою и детей чаще включать образ солнца: рисунки, стихи, музыка, песни, описание солнца в сочинениях, оформление классного и домашнего интерьера, фотографии, картины.

- При прогулках отмечать благотворное влияние солнца (на окружающий мир: растения, птиц, воду в озере и реке, лица людей, архитектурные сооружения...)

- Общаясь с детьми, чаще употреблять выражения типа: «Солнышко мое...», «Ты сегодня весь светишься, как солнышко, — у тебя все хорошо», «солнечное настроение», «светлая радость»...

И многое-многое другое, что могут придумать педагоги и дети.

**Второй доктор — свежий воздух.**

- Свежий воздух — это прежде всего: кислород — для организма, холодный воздух — для закаливания, нежный теплый ветерок — для ощущения радости бытия... Чаще бывать на воздухе: прогулки (с детьми и без них), ходьба на работу, загородные выезды в воскресенье, походы — свежий воздух 24 часа в сутки...

- Дома: спать с открытой форточкой (окном), зарядка — на улице, на балконе, при открытом окне... Если окна выходят на улицу — купить кондиционер.

- В школе: следить за свежим воздухом в классе; приучить себя и детей к свежести классной атмосферы.

- Одежда должна обеспечивать вентиляцию поверхности организма, быть свободной и ни в коем случае не синтетической. Принимать воздушные ванны.

- Употребление кислородных коктейлей (лечебных).

- Выработка «своего» дыхания: может быть по Бреггу П.С. (глубокое дыхание), по Малахову Г.П. (разные виды дыхания), по Бутейко К.П. (перестройка стереотипа дыхания с глубокого на задержку дыхания). Обезопасить себя изучением научных данных того или иного вида дыхания.

- «Не отягощать свой организм табачищем!» (Л.Н. Толстой), никогда не курить самому! Вести активную (вплоть до спе-

<sup>1</sup> Цитировано по книге: Брегг П.С. Системы оздоровления. М., 1994.

циальных занятий с курильщиками) антитабачную пропаганду среди детей и окружающих взрослых. Не позволять курящим создавать условия для «пассивных курильщиков»...

**Третий доктор — чистая вода.**<sup>1</sup> Вот какую хвалебную оду воде произнес А. Экзюпери: «Вода! У тебя нет ни вкуса, ни цвета, ни запаха! Тебя невозможно описать! Тобой наслаждаются, не ведая, что ты такое. Нельзя сказать, что ты необходима для жизни, ты — сама жизнь!» Формы «общения» человека с водой, положенные в основу программы оздоровления:

- Потребление продуктов, содержащих воду: овощи, фрукты, соки и так далее.

- Пить чистую (из родника, ионизированную, серебряную, намагниченную, очищенную — в домашних условиях) воду: до еды за 15–30 минут, от жажды, вместо всяких других напитков, особенно суррогатных — сухих соков, растворимых шипучих напитков с консервантами, напитков, содержащихся в полиэтиленовых бутылках, недоброкачественных вин; соков...

- Обязательные водные процедуры (вводить постепенно): обтирание, обливание, купание в ванне и открытых водоемах, холодноводные и снежные (!) процедуры на свежем воздухе, водный массаж (если есть возможность) и другие.

- Ежедневно: холодные водные процедуры утром, горячие — вечером (для мытья, чистоты тела, согревания, лечения, устранения бессонницы, с травами — для снятия напряжения дня или лечения тех или иных заболеваний...).

- Ежегодно во время отпуска (каникул) — плавание в открытых водоемах (соленых и пресных).

- Стимулирование позитивного отношения к воде и водным процедурам: картины, стихи и проза, песни, музыка, рисунки детей, размышление о воде

**Четвертый доктор — естественное питание.** По словам Виолы М. Киммел «правильный прием пищи — это наука и изящное искусство». «Гнев, зависть, страх, сомнения, беспокойство — смертельные враги для усвоения пищи, даже самой гигиеничной. Даже порыв восхищения или любви отгоняет голод и лишает пищеварительные органы крови и энергии, необходимые для рабо-

ты. Отдых, спокойствие, миролюбие — идеальные условия для всего процесса пищеварения, если хотят вести удобный, высокопроизводительный и чистый образ жизни... Ругань, ворчание, ссоры во время еды губительны для здоровья... Вершина глупости — давать пищу умственно или эмоционально подавленным больным» (из книги Г. Шелтона «Основы правильного питания»). У него же есть специальные правила питания, их можно использовать при составлении своей программы оздоровления:

1. Есть только при ощущении голода. Никогда не переедать!
2. Никогда не есть при болях, умственном и физическом недомогании, дискомфорте.
3. Никогда не есть во время, непосредственно перед или после серьезной работы, физической и умственной.
4. Не пить во время еды.
5. Тщательно пережевывать и смачивать слюной любую пищу.
6. Использовать раздельное питание: через 3 часа все продукты по отдельности.
7. Употреблять больше овощей (сырыми или при минимальной термической обработке).
8. Питание должно быть сбалансированным, то есть давать организму все необходимые вещества (составить себе перечень необходимых к употреблению продуктов).
9. Полностью исключить из рациона: соль, сахар, мучные продукты, сладкое, животные жиры (заменить растительными), острое, жаренное, чай, кофе (заменить травяными чаями и напитками, чистой водой)... (Перечень может быть дополнен в зависимости от выбранной системы питания).
10. Периодически устраивать очищение желудка и кишечника (методики описаны у многих авторов).
11. Систематически устраивать разгрузочные дни с различными диетами, дни голодания (методики тоже описаны).
12. Еда всегда должна доставлять наслаждение, радость, счастье!

И еще можно использовать появившиеся в печати разработки медиков, диетологов, представителей народной медицины, натуральной гигиены о влиянии конкретных продуктов не толь-

<sup>1</sup> Подробно: Олетов Н.В. Водолечение. Теория и практика. Р. н/Дону, 1996.

ко на физиологические процессы, но и на внешний вид, интеллектуальную деятельность, психическое состояние, настроение.

Приведем лишь некоторые примеры (подробно — в литературе):

- ◆ Морковь особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозге.
- ◆ Ананас — любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков, нуждается в большом количестве витамина С.
- ◆ Креветки — деликатес для мозга: снабжают организм важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть.
- ◆ Чеснок — это древнейшее лечебное средство защищает от бактерий, благотворно влияет на кровь и предотвращает преждевременный склероз.
- ◆ Лук репчатый помогает при умственном переутомлении и психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом.
- ◆ Орехи особенно хороши, если вам предстоит умственный «марафон» (доклады, конференции, концерты) или долгая поездка за рулем. Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.
- ◆ Капуста снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы. Чтобы прошел «мандраж», съешьте салат из капусты перед экзаменами, и вы спокойно к ним подготовитесь.
- ◆ Лимон освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С.
- ◆ Паприка — чем острее, тем лучше. Ароматические вещества способствуют выделению «гормонов счастья» — эндорфинов.
- ◆ Клубника — очень вкусно, и к тому же она быстро нейтрализует отрицательные эмоции.
- ◆ Бананы содержат серотонин — вещество, необходимое нашему мозгу, чтобы тот просигнализировал: «вы счастливы».

- В работе классного руководителя все вопросы естественного питания могут стать как предметом научно-методического осмысления (в различных формах воспитательной работы с детьми,

в работе с родителями), так и практическим применением в совместной жизнедеятельности (в походах, поездках, прогулках, на турслетах, в буфетах театров и музее, в школьном буфете, на классных «Огоньках», вечерах, праздниках, в практике дарения подарков, угощения «просто так» и так далее).

*Пятый доктор — голодание.* Цель его (по П.С. Бреггу) — «привести весь организм к полному выздоровления, самоперестройке, самообновлению всех функций. После голодания кровообращение улучшается, жизненная сила увеличивается, пища лучше усваивается, возрастает выносливость и сила. После голодания сила разума так возрастает, что он может взять полный контроль над телом. Голодание — это путь к внутренней духовной чистоте. Ежедневное 24-часовое полное голодание, что составляет 52 дня в году, и по крайней мере при 7–10 дневных голодания помогут избавить суставы и мышцы от токсинов и шлаков, которые несут собой наши болезни и преждевременную старость» (из книги «Чудо голодания»). Методика и техника голодания описана у многих авторов и может быть заимствована самим человеком, составляющим собственную программу оздоровления.

*Шестой доктор — физические упражнения.* Он многогранен. Лечебный эффект физических упражнений давно известен и доказан: комплексное воздействие на ТЕЛО, ДУШУ, РАЗУМ. Ж.-Ж. Руссо: «Ходьба и движение способствует игре мозга и работе мысли». Какие наметки к программе педагогов и воспитанников могут быть:

- Выработать для себя свой собственный комплекс утренней, дневной и вечерней «зарядки» в зависимости от возраста, индивидуальной конституции, имеющихся отклонений в развитии различных органов, времени года, режима работы и жизни, наличие условий и «материальной базы».
- Занятия в спортивной секции, клубе, на спортплощадке, участие в соревнованиях, походах и так далее.
- Физические упражнения в сочетании с солнечным светом, воздухом, водой, снегом — еженедельно (по выходным). На лоне природы.
- Активный (спортивно-туристский) отпуск (каникулы).
- Физкультминутки и паузы во время работы (в зависимости от рода деятельности). Опыт показывает, что на любом школьном

уроке можно совмещать физкультуру и тему урока в течение 3–5 минут, надо только пофантазировать. На географии зарядка «Стороны света» (ученики стоя сначала руками, потом шагами, потом головой и т.д. по команде учителя указывают на: север, юг, запад, восток, северо-запад, юго-восток...). В 10 классе зарядка усложняется, учитель говорит: «Вы находитесь в стране... (например, Заир — если изучается Африка). Укажите рукой, головой, другой рукой... направление на Россию, ЮАР, Францию,... На литературе — оживление нескольких строк из произведения, которое в данный момент изучается. Каждое слово ученики должны изобразить, сыграть... На геометрии — теорему. На физике — физический закон. На музыке — нотный ряд...

- Определенные сиюминутные формы и приемы поднятия настроения, «сжигания» отрицательных эмоций и т.п.: некоторые используют ходьбу, бег, гимнастические упражнения, а также бытовые дела (стирку, подметание и мытье полов, перестановку мебели...) Кому что нравится.

- Подборка специальных художественно-эстетических средств для занятия физическими упражнениями (стихов, песен, музыки, речевок...). Это усиливает эмоциональное и интеллектуальное воздействие.

*Седьмой доктор — отдых.* Для каждого он индивидуален: для одних — полный покой и свобода от любой активности, полное расслабление. Для других — смена видов деятельности: умственного труда — на физический, творческого — на монотонный, чтения и письма — на гимнастику или танцы, сидячего образа жизни — на активное движение. Важно в составлении программы спланировать и выполнять важные моменты жизни:

- Ежедневный отдых от работы: упражнения — какие? Короткий сон — поза и условия, время? Солнечные ванны — где и как? Танцы — какие и где? Водные процедуры? Прогулки?...

- Один раз в неделю — выходные (в какой форме — отдых? Где? С кем?).

- Один раз в год — отпуск (Где? Какой? С кем?...).

- Окружение себя ДОБРОМ И КРАСОТОЙ (в общении с людьми, в интерьере дома и класса, на лоне природы, в собственном внешнем облике: одежда, прическа, физиогномическая маска...).

- Цветовая гамма жизни — ее надо хорошо продумать. «Еще в древние времена цвету придавали особое значение и он имел свои символы. Так, красный цвет обозначал активность, розовый — инфантилизм, зеленый — доброту и согласие. Синий цвет отождествлен с покоем, утверждают, что он положительно влияет на сердечный ритм, голубой — соответствует прохладе, покою; желтый — выражает оптимизм, стабилизирующе влияет на центральную нервную систему, повышает эмоции. Оранжевый — направляет на развитие успеха в делах. Фиолетовый — это таинственный, любимый цвет факиров и детей, зависти, подавленности, а серый — выражает пассивность. Черный — максимализм, критическое отношение к окружающим. Белый — символ чистоты и невинности». (Шапошникова В.И. Волны жизни).

- Сон и его организация (Где? Какая постель? Сколько часов? Когда? Как бороться с бессонницей?) Все это — по индивидуальной программе. Некоторые советы хрономедицины для здорового сна детей (из книги В.И. Шапошниковой «Волны жизни»): «Растущему организму ребенка нужен нормальный полноценный сон, а его сокращение ведет к различным функциональным нарушениям центральной нервной системы. Для учащихся 7–8 лет необходим сон продолжительностью 11,5 часа, ибо при недосыпании 2–2,5 часа снижается внимание на уроках, ухудшается усвоение материала. Для подростков 16 лет рекомендуется 8–8,5 часовой сон, а зарубежные специалисты даже рекомендуют 9,5-часовую длительность сна.

Особенно рекомендуется нормальный по длительности сон для девушек в период появления менструальной фазы, ибо в данное время повышается возбудимость, затрудняется засыпание. Дети и подростки, имеющие большие физические нагрузки, регулярно тренирующиеся, особенно нуждаются в нормальном сне.»

*Восьмой доктор — хорошая осанка:* стоять — прямо, ходить — прямо, сидеть — прямо, никогда не кладя ногу на ногу. Голова — гордо приподнята вперед и немного вверх, живот — подтянут... Это не только эстетика внешнего вида, но и другое: правильное функционирование внутренних органов — головного и спинного мозга, сердца, легких, желудочно-кишечного тракта, позвоночника, суставов и так далее. Это и эмоциональный настрой, душевное состояние: гордость — «Я — человек», достоинство —

«Мне есть, чем гордиться», радостный порыв — «У меня все хорошо! Я открыт(а) миру!» Специфика личности: «Я — женщина», «Я — мужчина».

Сейчас говорят еще и об имидже — он тоже выражается в прекрасной осанке. При такой осанке легче проявляется жизнелюбие, оптимизм, легкость в восприятии и перенесении трудностей. Отработанная (при систематическом упражнении) красивая осанка постепенно отражается на формировании характера, таких его черт как уверенность в себе, оптимизм, гордость, достоинство, чистота помыслов, воля и другие. Это предмет особой заботы классного руководителя, решение воспитательных задач.

**Девятый доктор — разум.** Что он может для организации здорового образа жизни педагога и учащихся? П.С. Брегг: «Считайте Ваши мысли реальной силой, магнитом, обладающим способностью притягивать или отталкивать... Положительный способ приводит к успеху, отрицательный — к разрушению, пустоте, неудачам...» Надо культивировать в себе и учащихся положительную духовно-интеллектуальную настроенность. Не позволять отрицательным мыслям взять верх в разуме. В практической деятельности педагога это претворяется в его конкретной воспитательной работе и в плане отношенческом.

- Через разнообразные формы интеллектуально-познавательной деятельности расширять поле мыслительной деятельности учащихся во внеурочное время, формировать эмоционально-положительное отношение к процессу интеллектуального труда, к учению, к людям науки, к учителям.

- В процессе внеклассной работы овладевать вместе с учащимися научной организацией интеллектуального труда (как читать, как писать, как конспектировать и делать выписки, как составлять план, как слушать лекции, как подготовиться к докладу и т.д.).

- Ежедневно, ежечасно, ежеминутно — загружать свой ум увлекательной интеллектуальной работой (кроссворды, викторины, занимательные задачи, игры в слова и цифры и т.д., математические, лингвистические, физические... головоломки, внезапные вопросы «Что? Где? Когда? Почему?» и т.п.) Даже у П.С. Брега в книге «Чудо голодания» приведено много материала под названием «пища для размышлений».

- Взять за правило, общаясь повседневно с детьми, удивляться перед совершенством мира природы и мира человека, буддировать мысль учеников вопросами, загадками бытия, жизненными парадоксами, поисками разгадок...

- Выработать для себя формы позитивной оценки себя и ученика думающего: восторг, похвала, поощрение, награда... По возможности, снять давящую негативную школьную отметку на уроках и особенно — вне урока.

- Избавление себя и детей от «мысленных шлаков» (у Г.П. Малахова). Могут быть придуманы и другие формы упражнения и развития ума, собственного и учеников.

И как *итог* беглого экскурса в возможности «деяти докторов» уместно задать вопрос, какова роль педагога? Думается, ответ таков: инструментовать сквозь призму их возможностей всю систему воспитательной работы с классом: походы, экскурсии, ночевки у костра, философское осмысление жизни, спортивные занятия и состязания, сбалансированное питание во время походов и поездок, классных «Огоньков» и праздников, дней рождения и т.д. Все — под присмотром «деяти докторов». Ненавязчиво! Радостно и весело! Убедительно!

**Идея шестая: забота о психическом здоровье**, что особенно важно для работы педагога (множество психогенных факторов) и развивающейся, неокрепшей еще психике учащихся. Цели этой части программы оздоровления многообразны и многомерны: это и «накопление нервной силы» (П.С. Брегг), и поднятие настроения, и расслабление в ходе и в конце трудного рабочего дня или тяжелых встреч с неприятными людьми. Это и профилактика нервных срывов, состояний и заболеваний: нервное напряжение, стресс, нервное истощение, депрессия. Это и нейтрализация проявления признаков нервно-психических заболеваний (если они имеются): истерия, неврастения, шизофрения и другие. Это и преодоление недоразвитости психики (у подростков). И многие другие явления.

Так вот в программу могут входить самые различные меры, например, такие:

- Меры избавления от чрезмерных напряжений в повседневной жизни: ограничение работы, чередование ее с отдыхом, нахождение интереса в работе и в повседневных делах, умение ставить лишь достижимые задачи, не придавать значение

житейским мелочам и неудачам, одоление привычки «заикаться» и другие.

- Освоить специальные меры снятия эмоционального напряжения и регулярно их употреблять: расслабляющая, медитативная музыка, местный или общий массаж, чтение хороших книг, прогулки на природе, тихое пение задушевных мелодий, физические упражнения, танцы, смехотерапия, ритмичный режим питания и употребление специальных продуктов.

- Выработать позитивное отношение к негативным жизненным событиям — как к испытаниям, к возможности укрепить свою волю, мужество, оптимистичность..., как возможность приобретения жизненного опыта. Даже в плохом ищите хорошее!!!

- Общаться с людьми добрыми, жизнерадостными, оптимистичными, мудрыми..., избегать общения со злыми, непорядочными, глупыми и т.д. (перечень осознанно дополняется самим человеком).

- Выработать тактику выхода из конфликтов и ею пользоваться. Могут быть такие приемы: компромисс, уступка, умение рассмотреть ситуацию глазами «противника» и «войти в его положение», конструктивный диалог, шутка и другие (описаны в психологической литературе). Отработать специальные фразы для выхода из заведомо неперспективного спора типа: «Вы, может быть, и правы, но я не буду спорить с Вами сейчас».

- Окружить себя красотой, радостными мелочами быта; использование косметики, бижутерии, новых элементов одежды и интерьера; оборудование и оформление своего спального места, уголка для работы и для отдыха...

- Выработать для себя систему мер снятия сиюминутного гнева, раздражения, потрясения: определенные физические упражнения, счет, проговаривание каких-то слов, определенные музыкальные произведения и т.д.

- Определить свои «страхи» (боязнь одиночества, смерти, потери близких, угасание любви, неуспехов в педагогической деятельности, «трудных» учеников и др.), изучить научную литературу по проблеме, составить разумную программу тренинга для снятия страха.

- Есть еще один способ, предложенный психологом Нилсом Лафсенем из Хельсинки, который нашел самый простой способ избавить своих пациентов от тревоги и грусти. Он предложил им

писать ему письма с подробным описанием своих жалоб. Так больные получили самое главное — возможность высказаться.

- Культура секса (об этом надо прочитать специальную литературу и выбрать для себя оптимальное, чтобы это позитивно сказалось на душевном состоянии).

**Идея седьмая: специальные меры для больных людей** (больных самыми разными заболеваниями). Но меры — не конкретные (это дело медиков и валеологов), а *меры общие*, которые по силам педагогу и его воспитанникам. Они касаются общих положений отношения к болезни и к себе самому, желающему быть здоровым

1) *О причинах болезней.* В трудах Чэн-Яна, жившего в XII веке в Китае, приведены три основные группы причин болезней:

- ◆ внутренние причины, так называемые «семь настроений»: чрезмерная радость, большое горе, гнев, страх, тоска, любовь и желание;
- ◆ внешние причины, так называемые «шесть чересчур»: ветер, холод, зной, сырость, сухость, огонь;
- ◆ нейтральные причины: причины, воздействующие извне и изнутри, главным образом, нарушения питания и отравления.

Можно утверждать, что эти причины не потеряли актуальности и на сегодняшний день. На основе самоанализа можно установить причины «своих» болезней и их устранять, чтобы предотвратить и даже излечить болезнь.

2) Человек *САМ творец своего здоровья*. «Человеческий организм тоже обладает способностью к самовосстановлению».<sup>1</sup> Простейший пример: когда соринка попадает в глаз, слезы независимо от нашей воли тут же вымывают ее. Поврежденная кожа восстанавливается за несколько дней... Над этим люди задумывались давно. Врачами Древнего Востока болезнь рассматривалась всегда как результат взаимосвязи вредных воздействий и защитных сил организма. Считалось, что основным противником болезней и средством их лечения является *правильный образ жизни*. В случаях же «прорыва» защитных сил организма устраняется причина... с помощью самого пациента и с его активным участием. Отсюда — *правила*:

<sup>1</sup> Материалы из книги: Норбеков М., Фотина Л. Дорога в молодость и здоровье. Практическое руководство для мужчин и женщин. М., 1995. С. 10–15.

- ◆ Необходимо осознание, что человек — целостная система (а не набор органов — здоровых и больных), которая состоит не только из тела, но и души, то есть эмоций, психики, интеллекта.
- ◆ Внутренне соберитесь, настройтесь на полное выздоровление и омоложение. Успех сопутствует тому, чье сознание настроено на его достижение. Исключите слова «болезнь» и «старость» из своего сознания. Как можно чаще мысленно и вслух повторяйте себе: «Я здоров. Я счастлив... Я молод... Я неуязвим... Я всемогущ». Английские медики утверждают, что в 90 случаях из 100 мы болеем внушенными нами болезнями. Каждый из нас листал медицинские справочники, журналы, статьи...

Кроме названного приема, можно использовать и другие. Например, дневной сон, перед которым надо представить приятные «картинки»: берег реки или моря, березовую рощу, ромашковый луг...

В. Колеман, занимающийся вопросами внушений в борьбе против «непридуманных» болезней, рекомендует в период заблуждения стараться зримо представить себе инфекцию в виде навязчивого гостя, но при этом крайне тощего и хилого, бездомного и перепуганного. Это поможет легко прогнать «бродягу». Избегайте влияния нытиков, сочувствующих, проявляющих жалость, словесное сострадание; убедите окружающих, что вы справитесь сами.

3) Воздействие на физическое тело заключено в одном слове — *закаливание* (на основе воздействия «девяти врачей» П.С. Брегга):

- ◆ для диагностики и лечения серьезных заболеваний использовать медицинские учреждения (если без этого не обойтись);
- ◆ практически от всех болезней — рецепты народной медицины,<sup>1</sup> они безвредны и приносят максимум пользы; составить свой домашний лечебник, создать свою домашнюю аптечку.

**Идея восьмая** — ознакомление педагога и учащихся с методами, способами и конкретными приемами оздоровления и здорового образа жизни. Эта идея близко соприкасается с нашей основ-

<sup>1</sup> См.: Сивяков И.Ф. Рецепты народной медицины. М., 1995.

ной педагогической идеей: процесс воспитания должен быть инструментарием как процесс самовоспитания. Здесь же мы назовем конкретные способы, которые помогут человеку, исповедующему здоровый образ жизни, в его *самопознании, самоконтроле и самосовершенствовании*. Их великое множество. Назовем здесь лишь некоторые:

- ◆ **Созерцание** — ориентация, внутреннее обсуждение своего положения в отношении к окружающей среде, к определенным людям, вещам, знаниям, принципам. Оно приводит все системы организма в равновесие. Вечернее (итог дня) и утреннее (перспектива дня). Ежемесячное, годовое, при переходе от одного жизненного этапа к другому... Оно дает возможность целенаправленно и спокойно идти по жизни.

- ◆ **Рефлексия** — внутренняя психическая деятельность человека, направленная на осмысление своих собственных действий и состояний; самопознания человеком своего духовного мира. Созерцанию и рефлексии надо учиться, упражняться, тогда они становятся неотъемлемой чертой саморазвивающейся личности.

- ◆ **Релаксация** — расслабление, снятие психического напряжения, стрессовых нагрузок, достижения состояния покоя, расслабленности после сильных переживаний. Средства самые разнообразные, их человек может избрать сам: музыка (определенная), чтение стихов, пение, прогулки на природе, разведение огня, отдых у моря... Главное — выявить их для себя и систематически использовать.

- ◆ **Аутогенная тренировка** — метод психической саморегуляции, самонастройки психики, основанный на использовании процесса релаксации и позволяющий в известной мере управлять психическими, физиологическими процессами своего организма.<sup>1</sup>

- ◆ **Массаж** — самый старый и самый простой способ лечения, поднятия настроения как больного человека, так и здорового, основанный на внутреннем убеждении: «Я призван помочь». Хороший массаж оказывает действие на всех уровнях. На уровне физическом — расслабляет и размягчает мышцы, способствует венозному кровотоку, повышает уровень гемоглобина, ускоряет

<sup>1</sup> Подробное описание в книге Малахова Г.П. Создание собственной системы оздоровления. СПб., 1996. С. 162–171.

лимфоток, растягивает внутрисуставные связки, воздействует на основной обмен... На уровне психическом освобождает от стресса и тоски, помогает расслабиться, помогает осознанию своего тела как единого целого, придает оптимизм и уверенность, возбуждает активность не только физическую и психическую, но и интеллектуальную... Этому надо учиться самому и учить детей (есть доступная, популярная литература).

• И еще в практике оздоровления широко используются приемы, начинающиеся с корня САМО: -анализ, -изучение, -познание, -критика, -тренинг, -гипноз, -защита, -развитие, -исцеление, -организация, настрой, -ограничение, -одобрение. Технике этих САМО надо обучаться самому и обучать детей, как на специальных занятиях, так и повседневно в практике общения с ними.

**Идея девятая** (последняя) — необходимость учитывать ошибки, допускаемые при самооздоровлении. Г.П. Малахов называет такие:

- воздействуют только на физическое тело, в то время как большинство причин заболевания находится в биополе человека в его психике;
- желают оздоровить себя без предварительного очищения организма;
- используют оздоровительные средства без учета собственной индивидуальной конституции;
- не учитывают биоритмологические факторы;
- употребляют ненатуральные продукты при выполнении оздоровительных процедур;
- не могут избежать своего ближайшего окружения, настроенного враждебно к занятиям человека по самооздоровлению.

Все эти негативные факторы часто приводят к тому, что человек не получает желаемых результатов, как бы усердно он ни выполнял оздоровительные процедуры.

Органично же включенная в систему учебно-воспитательного процесса личностно-ориентированная программа здорового образа жизни педагога и воспитанников позволяет оптимизировать процесс воспитания, сделать его жизнерадостным и эффективным.