

ISSN 0204-3440

**К ЗДОРОВЬЮ
ЧЕРЕЗ КУЛЬТУРУ**

11

Теория и практика Культуры Здоровья

Александр Тихонов

ПРОГРАММА «ШКОЛА КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ»

Чебоксары

Программа здоровья детей, молодого поколения — одна из актуальнейших проблем современности. Медицина ищет новые лекарства, система образования — новые методики обучения, а в это время катастрофически увеличивается количество больных детей. В большинстве школ не обучают основам здоровой жизни. Сегодня в классе уже редко можно найти практически здорового ребёнка. Не только с умственными, но и со многими психическими нагрузками сталкиваются дети в школе. И на фоне общей нестабильности жизни страдает прежде всего их психика. Оздоровление всех сторон жизнедеятельности школы — задача первостепенной важности.

Лишь при условии гармоничного развития духовных, психических и физических сил, формирования оптимальной биосоциальной среды, обеспечивающей высший уровень жизнедеятельности, жизнотворчества, молодое поколение будет здоровым духом, душой и телом, сможет строить светлое будущее.

Способы достижения оздоровления и одухотворения жизни всесторонне освещены в Доктрине профессора В.А. Скумина о Культуре Здоровья. Наряду с семьёй школа призвана научить детей, как сделать жизнь лучше, а значит культурнее и здоровее, т.е. одухотворённое и гармоничнее. Предлагаемая программа «Школа Культуры Здоровья» намечает пути осуществления этой сверхважной задачи.

Предназначение «Школы Культуры Здоровья»:

- достижение иерархической гармонии духовного, психического, физического здоровья в каждом человеке, в семье, в обществе;
- обучение искусству оздоравливающего взаимодействия с Миром через всемерное развитие светлого начала в человеке;
- воспитание качеств, необходимых для Новой Эпохи.

Школа должна дать не только образование, но и, что чрезвычайно важно, надлежащее воспитание. Воспитание прежде всего касается внутренней сущности человека, его характера, вносит основы жизнотворчества в детское сознание.

Школа должна не только дать учащимся конкретные знания, но и способствовать выработке неограниченного мировоззрения, пониманию законов бытия, природы вещей, устремлять сознание в будущее, особое внимание обращать на духовное воспитание.

Задачи программы «Школа Культуры Здоровья»:

- развивать в детях способность мышления;
- приобщать к Прекрасному, воспитывать возвышенные, утончённые чувства;

- научить радости;
- укреплять стремление к подвигу, героизму;
- развивать способность наблюдения;
- приучать к свободному выбору;
- приучать к терпению в его истинном значении;
- приучать к настоящему «взрослому» труду;
- прививать понимание личной ответственности за каждое побуждение, каждую мысль, каждый поступок.

Воспитание сердца:

- утверждение значения сердца не только как важнейшего физического органа, но и как средоточия психической, духовной энергии;
- беседы о духовном — практическое воспитание сердца;
- знание умственное и сердечное;
- любовь — ведущее, творящее начало.

Искусство мышления:

- о качестве мышления;
- путь к гармонии — в искусстве мышления;
- развитие искусства мышления в школе.

Воспитание воли:

- невежество — мать своеволия;
- свобода воли — достояние человека;
- дисциплина — добровольная гармонизация своих качеств.

Семья, дети:

- семья как устой будущего;
- что может помешать семейному счастью;
- как сохранить взаимопонимание, дружбу и любовь среди обихода.

Здоровье детей:

- правильный образ жизни — залог здоровья;
- простота и умеренность в питании;
- своевременность предотвращения склонности к дурным привычкам;
- воспитание положительных, добрых качеств.

Созидание Культуры Здоровья, как указывает основоположник Доктрины Культуры Здоровья профессор В.А.Скумин, — «это поле труда для всех, кто сознательно стремится к совершенствованию через сотрудничество с творческими силами природы, общества, Космоса; кто добивается победы над биосоциальным хаосом и порождаемыми им болезнетворными стихиями, кто осознаёт потребность активного участия в оздоровлении и одухотворении жизни»¹.

Именно через Культуру, основанную на новых знаниях, понимании истинного смысла жизни и законов эволюции, через Гармонию духа, души и тела мы оздоровим и одухотворим нашу жизнь, научим этому молодое поколение — наше будущее.

¹Виктор Скумин. Культура Здоровья. Избранные лекции. — Чебоксары: Региональная организация Международного общественного Движения «К Здоровью через Культуру», 2002, — С.22.