

ISSN 0204-3440

---

К ЗДОРОВЬЮ  
ЧЕРЕЗ КУЛЬТУРУ

11

Александр Тихонов

## БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СВЕТЕ ДОКТРИНЫ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ

Введение в учебный план школ курса «Основы безопасности жизнедеятельности» знаменательно. Он предназначен для формирования у учащихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих, приобретения необходимых знаний и умения оценивать опасные ситуации и вредные факторы среды обитания человека, определять способы защиты от них, а также умения и навыков оказания само- и взаимопомощи.

Курс предполагает, что, изучая предмет, человек научится адекватно оценивать обстановку, самостоятельно принимать решения, действовать и нести персональную ответственность за последствия: изученная опасность предотвратима; спасаешься сам, — спасаешь других.

Однако в действующей программе нет системы, которая связала бы и упорядочила учебный материал из области различных дисциплин: медицины, биологии, психологии, географии, физической культуры и других наук о человеке, его здоровье и жизнедеятельности. Нет и центральной идеи, оперевшись на которую можно обрести цельный взгляд на окружающий человека мир.

Ухудшается экологическая обстановка. Вода и воздух отравлены. Разрушается генофонд всех живых существ. Генофонд, данный Земле Космосом. Общественные системы сотрясаются от экономических и политических кризисов, неизбежно вызывающих социальные и психофизические травмы. Неравновесие на Земле в значительной степени усугубляется громадными скоплениями людей в больших городах. Недовольство, раздражение, насилие, низменные мысли сливаются вместе и воздействуют на породивших их людей по принципу бумеранга в геометрической прогрессии. Это неизмеримо опаснее любого вредоносного смога.

Происходит постепенное изменение энергетики среды обитания всех планетарных царств. Космонасыщенность её тонкими и огненными энергиями постоянно нарастает. Одновременно в настоящий период утяжеляется гнёт грубых, болезнетворных эманаций.

Это реалии, а что же дальше? Вечное стремление человека к совершенству не сделало его пока идеальным. А попытки уско-

ритель этот процесс приводили и приводят к трагедиям, отбрасывающим даже назад. Самые страшные земные «круги ада», созданные интеллектом под лозунгом «строительство рая», приводят к катастрофам и стихийным бедствиям. Нет человека, который не ощущал бы, что старое себя исчерпало, новое только рождается. И каким оно будет — мы не всегда ясно себе представляем. Идём ощупью, порой спотыкаясь, падая, и лишь сердце подсказывает, где та узкая тропа, по которой можно дойти до цели. Но сердце нужно услышать.

Жизнь — это риск и потерять её можно не только в результате болезни и естественных процессов старения, но и при пагубном воздействии на человека окружающей материальной и социальной среды.

Весь наш образ жизни, постоянное нахождение в стрессовой обстановке требуют выработки надлежащего мировосприятия, постоянного умения вживаться в ситуацию.

Основоположник Доктрины Культуры Здоровья, профессор В.А.Скумин отмечает: «...в современном мире необходимо прежде всего сформировать личностный и общественный идеал, в соответствии с которым здоровье — духовное и психофизическое — будет признано высшей общечеловеческой ценностью, а здоровый, нравственный, одухотворённый, т. е. высококультурный образ жизни, эталоном естественного поведения человека<sup>1</sup>».

Мир изменится только тогда, когда изменимся мы сами. Начинать лечить больное общество нужно с человека, с укрепления в нём духовно-нравственных основ. И перемены эти должны начаться с наших детей. Представьте себе образ прекрасной горы, вершиной уходящей в Беспредельность. Чем выше поднимается человек в своём духовном совершенствовании, тем более широкие горизонты знаний ему открываются. Естественно, величественно и просто.

А пока что диагноз Доктрины Культуры Здоровья в отношении состояния Земли таков: прогрессирующий биосоциальный хаос на планете.

В современных условиях, путём творческого, практического применения Доктрины Культуры Здоровья в школе, необходимо стремиться к гармоничному развитию духовных, психических и физических сил молодого поколения, оптимальному его вхождению в жизнь и успешной биосоциальной адаптации, созданию здоровой во всех отношениях среды обитания.

<sup>1</sup>Виктор Скумин. Культура Здоровья. Избранные лекции. — Чебоксары: Региональная организация Международного общественного Движения «К Здоровью через Культуру», 2002. — С.16.

Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» предусматривает изучение чрезвычайных ситуаций природного характера – стихийных бедствий. На уроке мы ставим вопрос: «А какова роль человека в этих процессах?» Прогнозирование стихийных бедствий, к сожалению, пока настолько проблематично, что если говорить о планомерной подготовке к событию, то прежде всего следует психологически готовить население к взрывному развитию трагических событий с тяжёлыми последствиями. В связи с этим надо говорить не просто об охране природы, которая и без вмешательства человека изменялась и развивалась по своим собственным законам, а об её рациональном использовании, освоении и воспроизводстве. Человек живёт природой, является частью природы, с которой должен быть постоянно в согласии. Основа культурной жизнедеятельности заключается в умении видеть красоту природы, чувствовать её ритмику, законы развития, ощущать её «тайный смысл» до такой степени, чтобы она в идеале сама подсказывала человеку возможное грядущее испытание, им же подготовленное. Это возможно только при желании человека творить добро, беречь и приумножать красоту природы.

В спартанских школах приучали детей к всевозможным опасностям, чтобы развить находчивость. Так же нужно поступать и теперь, когда опасности приумножились. Необходимо в школах готовиться к возможным опасностям, но это знание не должно лишать людей жизнерадостности. Так каждый сможет сказать, что и в самой опасности есть зарождение радости.

Человек живёт в гигантской лаборатории, которая воздействует на состояние физического здоровья и на психику. Служить культуре здоровья – служить сознательно Иерархии Света всегда, везде и во всём. А чтобы сейчас служить на Земле с наибольшей пользой – нужно претворять прекрасную идею оздоровления всех сторон жизни.

Всё лучшее приходит от Сил Высших, а нехорошее связано, прежде всего, с собственным несовершенством. Необходима настройка духовного, психического и физического естества человека на полноценную жизнедеятельность.

Современный беспокойный человек не может быть сильным и устремлённым, рассчитывать на светлую гармоничную жизнь. Затемнение гармонии приводит к ослаблению и деградации высших устремлений, к появлению нарушений духовного, психического и физического здоровья. Спокойствие, гармония способствуют усилению иммунитета. Организм воспринимает вибрации, порождённые Солнцем и Пространственным Огнём. Суевливый неуравновешенный человек бесконечно далёк от оздоров-

ливающих вибраций. Не только безрадостна, но и вредоносна жизнь в суете.

Культура здоровья позволяет создать радостную жизнь, полную светлых перспектив. Человеку предоставляется возможность установления живой действенной связи с Высшим Миром. В сознательной молитве учится он приобщаться к мощи сияния Великого Целителя Мира.

Каждый день проживать торжественно и мужественно достойно человека духовного. Жить так, словно каждый день самый главный, решающий. Смотреть на него, как на новую жизнь, дарующую возможность обретения духовных богатств. Утро каждого дня наполняет новозволюционной праной и наделяет новым познанием Жизни. Осознание конкретных задач жизнетворчества каждого дня даёт ощущение силы и достоинства собственного духа, всё большей гармонии с Силами Света, с Высшим Миром. В конце прошедшего дня отмечаются удачи, неудачные эпизоды мысленно исправляются и разрешаются с позиции культуры здоровья.

В каждом дне своём нужно воплощать все возможности и способности сердца и ума, встречать его с благодарностью и провозжать так же. Чистота устремления и чистота воображения позволяют проникнуть в глубь жизни, жить в духе. Чистота воображения — это чистота желаний, намерений. Следует постоянно сознательно очищать свои мысли и чувства, чтобы повысить сознание и достигнуть глубины своего сердца.

Культура здоровья призвана принять активное участие в оздоровлении всех сфер жизнедеятельности человека. Открывает эволюционно законный путь перехода от низшего к высшему уровню жизни, от грубости к утончённости бытия, от тьмы бескультурия и порождённых им болезней к Свету и Гармонии. Для человека целесообразен радостный каждодневный труд оздоровления жизни.

Необходимо пробудить своё сознание и возжечь огонь сердца. Наполнить всю свою жизнь неудержимым устремлением к постижению Истины, к совершенствованию себя и всего окружающего. Устремлённость к высшим достижениям окрыляет дух и нагнетает запас психической энергии. Свои мышление, речь и действие следует сосредоточить на перспективах и возможностях жизнетворчества в сферах светов огней духа, сердца, подвига, достижения, Иерархии, Служения.

Культура Здоровья утверждает сознательное отношение к применению великого дара Сил Света — огня свободной воли. Личная воля приводит людей к разным достижениям. Мысль ведёт человека. Прекрасная мысль не допустит до тьмы. Свет с теми,

кто жаждет его. Культура духовного здоровья учит желать Света и направлять волю на преобразование жизни в Жизнь одухотворённую. Почитанием Света достигать гармонии жизни, как общего нашего владения.

Приобщиться к духовной жизни человек может лишь осознав себя как огненную сущность, приведя в действие тот заряд огненной энергии, который содержится в зерне его духа. Идущий с огнём, т.е. развивший в себе соответствующие светлые силы, преуспее с огнём, идущий против него — будет им уничтожен.

Долг каждого — стремиться спасти планету от лика безобразия, поднять её из бездны тьмы к вершинам Света.

Доктрина Культуры Здоровья профессора В.А.Скумина констатирует, что фактором гармоничного взаимодействия с тончайшими пространственными энергиями может быть только духовность. При отсутствии данного качества воздействие космических энергий выльется в форму глобальных катаклизмов, затрагивающих все стороны жизни, или приведёт к эпидемиям особого рода, прежде не известных человеку или редко встречающихся. Этот период сейчас и наступил.

Всё окружающее пространство по степени и характеру отрицательного воздействия подразделяется на экстремальные среды природного, техногенного и социального характера. Вместе взятые, они существенно влияют на безопасность жизни и здоровье. Поэтому в программу «Основы безопасности жизнедеятельности» введён раздел: «Культура здоровья — фундаментальная наука о человеке», являющийся курсом теоретической, физической, психологической и духовной подготовки учащихся к жизни.

В настоящее время, в период глобальных социальных и природных катаклизмов, среди большой, изуродованной самим же человеком природы и в созданном им же нездоровом обществе абсолютно здоровый человек стал реликтом, и род людской, казалось бы, обречён на болезни и деградацию. Человек сам нарушил Космические Законы и потому страдает. Ни одна проблема человеком разумным ещё не решена.

Сегодня проблема здоровья детей стоит настолько остро, что мы вправе поставить вопрос: чего стоят знания, если они даются за счёт здоровья? Разве нормально, гуманно, что дети в школе получают знания с «нагрузкой» — болезнями? В школах рассматриваются вопросы здоровья детей, проводятся отдельные мероприятия. В ряде школ увеличено количество уроков физической культуры, применяются отдельные корригирующие системы, проводятся осмотры и профилактическая работа медицинского персонала. Однако тенденция к падению уровня здоровья детей не имеет границ. Поэтому необходим новый, более глубокий под-

ход к оценке состояния здоровья, новое направление, система воспитания культуры здоровья.

Каждый ученик прежде всего должен уяснить себе, как важно быть здоровым. А для этого необходимо научиться взаимодействовать со светлыми, здоровыми силами в природе и обществе, овладеть способами защиты от биосоциального хаоса. Этому и учит культура здоровья.

Наиболее ответственная задача учебного процесса — формирование личностного и общественного идеала, в соответствии с которым духовное, физическое здоровье есть одна из высших общечеловеческих ценностей. Духовно здоровый образ жизни служит эталоном естественного поведения человека, обеспечивающим высокий психоэнергетический уровень жизнедеятельности.

Главное, чтобы учащиеся научились соблюдать индивидуальную ноогигиену мысли, слова и действия. Направленные к добру и Свету, они научат, как из заразителя пространства человек может стать его очистителем. Думать о Свете, говорить о Свете, творить дела Света — лучшие средства активной ноофилактики в системе культуры здоровья. Этими качествами должен обладать и сам учитель. Свет — целительная энергия, без которой жизнь невозможна.

Мыслитель добрый окружается радугой и светом своим несёт целение. Всё, относящееся к светлому будущему, соединяется со Светом. Радоваться надо Свету как энергии. И на мускулы, и на кости, и на нервы — на всё действует луч Света.

Наиболее актуальная проблема в состоянии здоровья детей — ухудшение зрения. Нужно вернуть многообразный, цветной мир в классы. Глаз человека настроен на поиск информации на большом расстоянии, а не на столе. В процессе учебных занятий всегда можно выделить время для ухода за глазами. На уроках выполняются наиболее подходящие упражнения: вращение глаз, переводение взгляда с дальних предметов на ближние для укрепления мышц хрусталика, комбинированные — описание лучом зрения цифр и букв.

Любая мысль неразрывно связана с движением. Мысль и движение, сопровождающее её, неразсторжимы. Ограничение двигательной активности ребёнка задерживает не только его физическое, но и умственное развитие. Чем больше двигается маленький ребёнок, тем активнее развивается его мозг. Познание окружающего мира и формирование отношения к нему происходят в движении. Так, начав с самих себя, учащиеся прежде всего научатся осознавать и ценить каждое мгновение Мысли Движущей. На уроках я объясняю, что каждая мысль распространяется в пространстве. Каждый человек способен творить добро. А добрая

мысль приближает к Свету. Потому в каждом, с кем сталкивает судьба, можно увидеть, почуять что-то хорошее, светлое, достойное. И, быть может, такая добрая мысль о ком-то из учеников станет для него маяком спасения. Таким образом может сформироваться мысль движущая для всего класса. А это и качество учёбы, и здоровье.

Как важно сейчас проследить за качеством мысли ученика. Не отдельные проделки, но течение мысли определяет продвижение вперёд. Искусство мышления рассматривается как практические основы памяти, внимания, сосредоточенности, наблюдательности. Ходьба в период мыслительной деятельности стимулирует творческие возможности человека.

Доктрина Культуры Здоровья, направленная на всемерное оздоровление всех сфер жизни, отдаёт безусловный приоритет духовному возрождению и духовному прогрессу человека. От жизнедеятельности мы приходим к жизнотворчеству и духотворчеству. Отсутствие силы духа — вот слабое место наших учащихся. Как не хватает сейчас нашей молодёжи светлого и доброго. Что может помочь в этом? Прежде всего светлое жизнотворчество, способное преобразовать тёмные стороны жизни. Школа становится школой радости. А радость есть особая мудрость. На уроках мы стремимся воспринимать мир так, чтобы увидеть, услышать, почуять светлые, духовные проявления в себе и во всём. Дети начинают осознавать, что сам человек виновен во всём происходящем. Значит, необходимо начать с самого человека. Учащиеся начинают познавать себя. Познавая себя, они познают окружающий мир. На уроке мы приходим к выводу, что можно не только познать, но и усовершенствовать себя. Сейчас стоит задача, чтобы каждый учащийся составил для себя программу совершенствования. От этого можно перейти к системе сохранения и укрепления здоровья.

В кабинете на видном месте записано: «Любовь и вера, соединённые вместе, — это истинная сила!», «Улучшите себя, если вы хотите улучшить мир», «Я могу, хочу и достигну, чего хочу», «Я люблю всех людей», «Чистота мысли, чистота слова и чистота поступка». Эти записи можно иметь и в дневнике. Все эти истины при постоянной работе над их содержанием незаметно входят в сознание ребёнка. Никто не заставляет учить наизусть, просто он их каждый день видит перед собой и тем самым воспитывается.

Разделение школьного образования на отдельные предметы разрушает для учащихся восприятие мира как целое. Отдельные наблюдения, факты, выводы, которые получают они на уроках, важны не сами по себе, а как часть сложной, непрерывно меняю-



щейся системы. Размышления на основе понимания безопасности жизнедеятельности и здоровья, элементов истории, науки и культуры открывают для будущего гражданина вершины, достигнутые титанической работой человеческого ума и духа.

Чаще вредят детям не тем, что слишком мало, а тем, что слишком много делают для них, тем, что окружают ребёнка чрезмерными заботами, удаляют из жизни всё, что может заставить напрячься, переутомиться, устать, и тем самым воспитывают натуры слабые, ибо нет роста силы без преодоления трудностей и препятствий.

Культура Здоровья позволяет сориентировать учебный процесс на жизненные проблемы, на развивающее обучение (знания являются не самоцелью, а средством развития ребёнка), обеспечить полноценное эстетическое воспитание школьника, противоречащее таким порокам века, как бездуховность, потребительство, технократизм, возродить в детях желание и умение учиться. Нравственный аспект обучения: совершенствование внутренней культуры человека, выдвижение на передний план морально-нравственных, а не потребительских ценностей, духовное развитие личности с учётом основ миропонимания Новой Эпохи.

Здоровье через Культуру — это удивительно прекрасный новый мир, мир самосовершенствования, самоотверженного труда на Общее Благо. Духовное, душевное и физическое состояние человека в огромной степени зависит от него самого. Все мы отвечаем за себя и за всех, и отделить себя от всего человечества и от Космоса мы не можем. Основной путь сознательной эволюции: самопознание — самосовершенствование — духовное самосохранение — духовная репродукция.

Главное: общая духовная потребность, добровольное желание, целенаправленная работа.

В дальнейшем курс «Основы безопасности жизнедеятельности» планируется сориентировать с традиционных приёмов загрузки памяти на методы нагрузки мышления. Если вы не можете изменить ситуацию, постарайтесь изменить своё отношение к ней. Человек — существо биологическое, является частью этого мира, и если он не будет пытаться в корне изменить его, то мир никогда не станет лучшим. А «опасности помогают изживать уродства. Чем опаснее, тем лучше».

Человек есть первый, кто, пройдя путь сознательного совершенствования, может очиститься и возвыситься до образа и подобия Творца, очищая и возвышая всё вокруг, кто удостоен чести принести Творцу лучший дар любящего сердца — дар сознательного Служения Иерархии Света.