

ISSN 0204-3440

---

К ЗДОРОВЬЮ  
ЧЕРЕЗ КУЛЬТУРУ

14

**А.Н.Тихонов**

## **КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ В ШКОЛЕ**

Человечество вступило в Новую Эпоху. Мир изменится только тогда, когда изменимся мы сами. Начинать нужно с человека, с укрепления в нём духовно-нравственных основ. И перемены эти должны начаться с наших детей в школе.

В средней общеобразовательной школе № 29 в курс «Основы безопасности жизнедеятельности» введён раздел «Культура Здоровья – фундаментальная наука о человеке и его здоровье». Ребёнок в школе открывает мир через себя и, проявляя живой интерес к вечным общечеловеческим вопросам, ищет гармонию между собой и окружающим миром. Только целостное понимание такого явления, как жизнь, даёт это ощущение гармонии. Надо нам всем просто поддерживать ребёнка в его размышлениях, не нарушая целостности этого ощущения, целостности его жизни.

XXI веку суждено стать переломным в истории рода человеческого на планете Земля, веком завершения эволюции человека разумного и начала становления Человека Духовного. Настало время творчески работать для жизни, трудиться и познавать Свет, созидать Новый Мир.

Школа — это место, где ученик призван не только получить знания, необходимые в повседневной жизни, но и учиться искусству жить со всеми его сложностями и тонкостями. Культура Здоровья приобщает ученика к искусству солнечного духотворчества, проявляющегося в различных сферах современной жизни. Он не прекращает учиться, когда заканчивает школу, продолжает жить, используя то, что накопил в качестве знания.

Доктрина Культуры Здоровья профессора В.А.Скумина рассматривает жизнь как целостный процесс обучения, как школу, в которой надо учить уроки и сдавать экзамены. Вся жизнь есть учение. Накопление знаний необходимо нам для того, чтобы понять мир и самих себя. Как прекрасно осознавать свою жизнь, посвящённую Свету, освящённую Светом и устремлённую к Свету. И все практические действия, наполненные Светом, возвеличивают нашу жизнь.

Школа объединяет учеников и учителей, устремлённых к духовному совершенствованию. Школа учит детей Радости и направляет сознание в будущее. Можно достичь его, лишь полюбив будущее.

Учитель, как друг, напутствует учащихся, помогает избрать лучшее направление. Проявления всякого искусства дают радость в приложении сил.

В школе присутствует трепетное отношение к труду. Только осознанный, добровольный труд

рождает творчество и воспитывает. Для нравственного и физического самосовершенствования необходимо приучать к любому труду, как умственному, так и физическому. Оценочная система нацелена на получение конечного результата, и в этом её пагубность. Мы учим ребёнка получать радость от самого труда.

Школа учит чистоте в быту. Грязь не от бедности, но от невежества. Чистота в жизни есть преддверие чистоты сердца. Школа — это рассадник украшения жизни. Каждый предмет обдумывается с любовью. Каждая вещь делается соучастницей счастливой жизни. Не кулачные бои, но творцы счастливой жизни становятся гордостью страны. Доктрина Культуры Здоровья в школе устремляет к применению всех творческих созидательных сил, даёт свободу выбора и требует высокого качества труда.

Процесс познания мира и себя очень индивидуален, каждый по-своему видит Истину, которая не принадлежит никому. Этим и отличается познание от простого накопления знаний. Всякое давление — искажающий фактор. Учитель выступает как очень тонкий механизм, назначение которого — заинтересовать, увлечь процессом познания.

Школа утверждает методы сердца. Нет чудодейственных рецептов обучения и воспитания, а есть дети — очень разные, со своими болями, бедами и страхами, со своими симпатиями, интере-

сами и пристрастиями, требующие огромного запаса понимания, терпения и любви. Дать толчок к реализации мечты есть лучшее задание для детей. Ценно не мозговое заучивание, но осознание и устремление.

Школа учит чтению-размышлению, сотворчеству с автором. Нужно уметь сосредоточить мысль, чтобы вникнуть в книгу. Высокая литература требует определённой духовной, интеллектуальной, эмоциональной подготовленности. Не глаз, но мозг и сердце читают. Когда книги прочтены и изучены, необходимо обязательно применить указанное в жизни.

Доктрина Культуры Здоровья утверждает искусство огненного житнетворчества Державы Света на планете — проходить жизненный путь красиво, бережно и стремительно.

## **Мы за здоровый образ жизни**

В средней школе № 29 г.Чебоксары региональная организация Международного общественного Движения «К Здоровью через Культуру» в Чувашской Республике провела встречу в рамках месячника «Мы за здоровый образ жизни».

В выступлении бакалавра Культуры Здоровья А.Н.Тихонова было отмечено, что здоровье во все времена и при всех социальных укладах почиталось основой полноценной, полнокровной жизни. Пожелание здоровья есть обязательный

атрибут культуры поведения. Идея здоровья запрограммирована в самом ладе жизни, в общечеловеческой культуре. Но вот поглощённый суетою человек нередко вспоминает о самой великой ценности — здоровье — лишь заболев, не бережёт его, часто злоупотребляет тем, что противоречит естественному образу жизни, а это неизбежно, раньше или позже, приводит к тяжким последствиям.

В выступлениях классных руководителей отмечалось, что в нынешних условиях, среди больной, изуродованной самим же человеком природы и в созданном им нездоровом обществе, абсолютно здоровый ребенок является реликтом. На фоне общей нестабильности страдает прежде всего его психика. Сейчас идёт процесс естественного, закономерного падения уровня осознания предназначения человека, устоев нравственности в личной и социальной жизни. Значит необходимо духовное обновление жизни.

Доктрина Культуры Здоровья профессора В.А.Скумина определяет новый подход к этому важнейшему делу. Это воспитание Культуры Здоровья как мощного рычага в оздоровлении и обновлении всех сфер жизни.

В реферате Елены Сорокиной (11 «б» класс) «Моё здоровье» подчёркивается, что Культура и Здоровье, Свет и Гармония соединяются в стремительный поток обновлённого творчества жизни. Это гармоничное развитие духовных, психи-

ческих и физических сил человека, оптимальное его вхождение в земную жизнь и успешная биосоциальная адаптация, создание здоровой во всех отношениях среды обитания на планете.

Основоположник Доктрины Культуры Здоровья профессор В.А.Скумин отмечает: «В перспективе прежде всего средства духовной, психической, физической культуры в самом широком и конкретном их понимании смогут обеспечить достижение высшего уровня духовного, психического и физического здоровья».

Региональная организация совместно с педагогическим коллективом школы определили первоочередную задачу — 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.

Необходимо приобщиться к искусству духотворчества, проявляющегося в различных сферах современной жизни на принципах Культуры Здоровья. Осознать свою жизнь, посвящённую Свету. Ведь все практические действия, наполненные Светом, возвеличивают, украшают нашу жизнь.

Встреча с коллективом школы стала важной вехой на пути понимания необходимости всемерного воспитания культуры здоровья в современ-

ных условиях. И если сейчас невозможно полностью избежать следствий искривлённой жизни, то во всяком случае уже вносить в неё признаки внутреннего оздоровления.

## **Семья как устой будущего**

Средняя общеобразовательная школа № 29 – социально-культурный центр микрорайона. Региональная организация Международного общественного Движения «К Здоровью через Культуру» в Чувашской Республике совместно с администрацией школы № 29 провела встречу с родителями учащихся на тему «Роль семьи в воспитании детей».

Семья должна служить основанием, фундаментом единения людей. Только крепкий фундамент выдержит многоэтажное строение. Поэтому возрождение общества возможно лишь на основе сплочённой, дружной семьи. Доктрина Культуры Здоровья профессора В.А.Скумина отмечает, что семья, род, страна, союз народов – каждое объединение стремится к миру, к улучшению жизни. Каждое сотрудничество и сожителство нуждается в совершенствовании, взаимопомощи.

Красота, гармония, целесообразность – вот к чему нужно стремиться в домашнем обиходе. Грязь не от бедности, но от невежества. Каждый предмет может быть обдуман с любовью. Каждая



вещь должна быть сделана соучастницей счастливой жизни.

Никакое существо не может действовать вне связи с окружающими. Семья должна быть очагом сознательного сотрудничества. Долг родителей — устремлять детей к самосовершенствованию и здоровому образу жизни. Но не является ли теперь зачастую семья средоточием вражды? Люди привыкли не считаться со своими близкими. А ведь так необходимо гармоничное единение родителей и детей. Только оно может обеспечить успех воспитательной работы. Гармония есть добро, которое мы должны вложить в души наших воспитанников.

Директор школы Семёнов Юрий Иванович: «Чтобы утвердить своё достоинство среди обихода нужно знать те самые «тайные условия», которые хранят обиход семьи, чтобы научиться ими пользоваться. И как устоять от раздражения и радость в доме поселить, как сохранить любовь и достичь гармонии отношений, как правильно любить детей? Школа может восполнить дефицит этих знаний».

Доктрина Культуры Здоровья профессора В.А.Скумина отмечает, что люди нуждаются в очищении своего существования. Необходимо утверждать высокие жизненные принципы, объединять сознания в решении задачи оздоровления планеты, стать общинными сотрудниками Иерархии Света.

Обстановка дома также налагает печать на всю жизнь. Даже самая бедная хижина может быть наполнена духовными чувствами. Пустота жизни очень замечается детьми, они чувствуют построение всего обихода. И пусть творится обиход добрыми руками.

Заместитель директора по воспитательной работе Кирзенкова Юлия Алексеевна: «Люди слагают своё достоинство среди обихода. Такое достижение будет прочным. Нет на свете человека, который не хотел бы любить и быть любимым. В великой любви человек возносится до небес, а в унижении этого чувства опускается ниже животного. С чем же связано принижение этого высокого чувства в настоящее время? Это очередная попытка сил тьмы разрушить лучшие устремления человека, опоганить то святое, что ведёт его к здоровому образу жизни, к творчеству, к единению с Высшим Миром. Способность любить свидетельствует о развитии сознания человека, о культуре его сердца».

Именно семья должна быть школой любви. Если человек поступает чем-то своим для любимых людей — это уже большой успех, который будет закрепляться в будущем. Облагородить чувство легче, чем вызвать его у того, кто никогда не испытывал любви. В процессе совершенствования сознания человека любовь освещает путь.

Семья, скреплённая взаимной любовью, становится редкостью в наше нелёгкое сложное вре-

мя. Люди перестали уважать свой дом. Среди вопросов воспитания особое внимание необходимо обратить на домашний быт. Без строения дома нельзя мыслить и о строении государства.

При воспитании молодёжи не всегда закладываются моральные нормы ответственности в вопросах создания семьи. Молодые люди не думают о духовном соответствии и зачастую совершенно не подготовлены к трудностям семейной жизни. Только духовность, такие её составляющие, как терпение и милосердие, приводят к истинной гармонии.

Обстановка в доме налагает печать на всю жизнь. Недовольство, раздражение, злоречие, проклятия! В таких «семьях» нет места чистым мыслям, улыбке матери, радостной чуткости, сердечному воспитанию. Именно из них приходят в школу «трудные» дети. Как защитить детей? Дарят ли им родители свет любви или сгущают вокруг них тьму раздражения и вражды? А ведь долг каждого отца, каждой матери сделать жизнь своих детей культурной, радостной, счастливой!

Что сделали сами родители, избавились ли ради детей от своих слабостей, пороков, стали ли благороднее, возвышеннее, мудрее, чтобы ребёнок благоговел перед ними, мечтал стать похожим на них. Своими качествами родители должны воспитывать детей. Но часто самих родителей надо обучать тому, что как следует вести себя, чтобы благотворно влиять на своих детей...

## «Культура Здоровья в моей жизни»...

*«Свой мир мы строим сами»*

Президент Чувашии Н.В.Фёдоров объявил 2006 год — годом духовного просвещения. «2006 год — важнейший для всего Российского государства — год, призванный изменить сознание граждан, их понимание личной ответственности за всё, что их окружает», «...кто действительно любит свою землю и хочет не на словах, а пусть малым, но практическим делом своим помочь Родине».

Коллектив средней общеобразовательной школы № 29 с готовностью следуют этому призыву.

Одна из актуальных проблем современности — проблема здоровья. Учебный процесс в школах ориентирован на здорового ребёнка. Лечебная педагогика, как направление, развивается недостаточно. Сегодня требуется более щадящее обучение. На фоне общей нестабильности страдает прежде всего психика детей. Оздоровление всех сторон жизнедеятельности школы — задача первоочередной важности. Доктрина Культуры Здоровья профессора В.А.Скумина определяет новый, более утончённый подход к данному вопросу, новое направление пути — воспитание культуры здоровья.

Учащиеся 11 «б» класса школы № 29 принимают активное участие в изучении и претворении в жизнь Доктрины Культуры Здоровья профессо-

ра В.А.Скумина. Вот лишь некоторые выдержки из учебных работ на тему: «Культура Здоровья в моей жизни».

Королькова Аня: «Культура — это совокупность духовных, жизненных общечеловеческих ценностей. Оздоровляющее начало. Здоровье во все времена почиталось основой полноценной, полнокровной жизни. Издревле на Руси говорили: «Здоровье — всему голова». Культура Здоровья помогает мне овладеть искусством жизнотворчества, взаимодействовать с людьми, с окружающей природой, управлять собою, помогает стать человеком духовным».

Васильева Аня: «Не случайно сложилась традиция говорить при встрече «здравствуйте», а прощаясь — «будьте здоровы». Идея здоровья запрограммирована в самом ладе жизни, в общечеловеческой культуре. Мы сейчас наблюдаем тяжелейшие нарушения в разнообразных сферах жизнедеятельности. Ухудшается экологическая обстановка. Водные и воздушные пространства отравлены. Это вызывает социальные, психические и физические травмы, разлагает общественную мораль, нарушает здоровье. Культура Здоровья открывает возможность достижения более высокого социального и культурного уровня жизни».

Скворцова Ирина: «Поглощённый суетою человек нередко вспоминает о самой великой ценности — здоровье — лишь заболев. Молодёжь сегодня не бережёт его, часто злоупотребляет тем,

что противоречит естественному образу жизни, а это приводит к тяжёлым последствиям. Здоровье — величайшая, непреходящая общечеловеческая ценность. Культура Здоровья — это Свет и Гармония в творчестве жизни. Духовно здоровый образ жизни служит эталоном естественного поведения человека. Это будет высшая общечеловеческая ценность. Так мы достигаем гармонии духа, души и тела».

Анисимова Лина: «Важно проведение принципов высокой культуры во все проявления жизни каждого дня. Развитие светоносного, духовного начала в человеке открывает перспективу в нашей жизни. Здоровый, высококультурный образ жизни — эталон естественного поведения человека. Мы осознаём потребность личного активного участия в оздоровлении жизни, наполняя её светлыми, радостными устремлениями и конкретными делами».

Андреева Ирина: «Потеря духовных ценностей приводит к нравственной деградации отдельных личностей среди молодежи. Материальное благополучие, погоня за престижными суррогатами лишают радости жизни. Культура Здоровья открывает путь самопознания и самоусовершенствования, приобщения к светлому и возвышенному».

В школе № 29 закладывается фундамент приобщения к новой жизни, к созиданию Новой России. Это задача всех, кто любит, кто утверждает Россию будущего.