

## СОДЕРЖАНИЕ

ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	6
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....	21
I БЛОК. 1-3(4) КЛАССЫ. ОБЩАЯ ТЕМА «Я – НАБЛЮДАТЕЛЬ» .....	21
ПЕРВЫЙ КЛАСС.....	21
I четверть. Тема «Я – Человек» (9 часов) .....	21
II четверть. Тема «Я и мир» (7 часов) .....	21
III четверть. Тема «Я и мое здоровье» (10 часов) .....	22
IV четверть. Тема «Я и мое здоровье» (продолжение темы) (7 часов).....	23
ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ, УМЕНИЯМ И НАВЫКАМ УЧАЩИХСЯ 1 КЛАССА (Ожидаемый результат на конец первого года обучения) .....	24
ВТОРОЙ КЛАСС. ОБЩАЯ ТЕМА «Я УЧУСЬ ЯВЛЯТЬ СЕБЯ ЭТОМУ МИРУ» .....	25
I четверть. Тема «Я – Человек, личность, индивидуальность» (9 часов).....	25
II четверть. Тема «Я и Мир» (7 часов) .....	25
III четверть. Тема «Я учусь творить свое здоровье» (10 часов).....	26
IV четверть. Тема «Я учусь творить свое здоровье» (продолжение темы) (7 часов) .....	27
ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ, УМЕНИЯМ И НАВЫКАМ УЧАЩИХСЯ 2 КЛАССА (Ожидаемый результат на конец второго года обучения).....	28
ТРЕТИЙ КЛАСС ОБЩАЯ ТЕМА «Я УЧУСЬ ВОСПРИНИМАТЬ ЭТОТ МИР» И СЕБЯ В ЭТОМ МИРЕ» .....	29
I четверть. Тема «Я – человек, личность, частица природы и социума» (9 часов) .....	29
II четверть. Тема «Я и мир» (7 часов) .....	29
III четверть. Тема «Я знаю, как идти по пути здоровья. Я учусь отслеживать свое здоровье» (10 часов) .....	30
IV четверть. Тема «Я знаю, как идти по пути здоровья. Я учусь отслеживать свое здоровье» (продолжение темы) (7 часов) .....	31
ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ, УМЕНИЯМ И НАВЫКАМ УЧАЩИХСЯ 3 КЛАССА (Ожидаемый результат на конец третьего года обучения) .....	32
II БЛОК. 5-9 КЛАССЫ. ОБЩАЯ ТЕМА «Я СРЕДИ ЛЮДЕЙ, ЛЮДИ ВОКРУГ МЕНЯ».....	34
ПЯТЫЙ КЛАСС .ОБЩАЯ ТЕМА «Я ВИЖУ, СЛЫШУ И ЧУВСТВУЮ ДРУГОГО» .....	34
I четверть. Тема «Я – человек, личность, индивидуальность» (9 часов) .....	34
II четверть. Тема «Я и мир. Я в мире объектов своего познания» (7 часов) .....	34
III четверть. Тема «Мое здоровье в моих руках» (10 часов) .....	35
IV четверть. Тема «Мое здоровье в моих руках» (продолжение темы) (7 часов) .....	37

ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ, УМЕНИЯМ И НАВЫКАМ УЧАЩИХСЯ 5 КЛАССА (Ожидаемый результат на конец четвертого года обучения) .....	38
ШЕСТОЙ КЛАСС ОБЩАЯ ТЕМА « <i>Я ПРИНИМАЮ И ПОНИМАЮ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА</i> » .....	39
I четверть. Тема «Я - человек, личность, индивидуальность» (9 часов) .....	39
II четверть. Тема «Я и мир живого вокруг меня» (7 часов) .....	40
III и IV четверти. Тема «Я накапливаю свой опыт здоровьесотворения» (10 часов + 7 часов) .....	40
ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ, УМЕНИЯМ, НАВЫКАМ УЧАЩИХСЯ 6 КЛАССА (Ожидаемые результаты на конец пятого года обучения) .....	42
СЕДЬМОЙ КЛАСС. ОБЩАЯ ТЕМА « <i>Я ПОМОГАЮ ДРУГОМУ РАЗВИВАТЬСЯ</i> » .....	42
I четверть. Тема «Я человек развивающийся» (7 часов) .....	42
II четверть. Тема «Я и мир» (7 часов) .....	43
III и IV четверти. Тема «Мое здоровье в моих руках» (10 часов + 7 часов) .....	44
ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ, УМЕНИЯМ, НАВЫКАМ УЧАЩИХСЯ 7 КЛАССА (Ожидаемые результаты на конец шестого года обучения) .....	45
ВОСЬМОЙ КЛАСС ОБЩАЯ ТЕМА « <i>Я УЧУСЬ БЛАГОДАРИТЬ И ПРОЩАТЬ ЛЮДЕЙ</i> » .....	46
I четверть. Тема «Я - человек, личность, индивидуальность» (9 часов) .....	46
II четверть. Тема «Я и мир» (7 часов) .....	47
III четверть. Тема «Мое здоровье в моих руках» (10 часов) .....	47
IV четверть. Тема «Мое здоровье в моих руках» (7 часов) .....	48
ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ, УМЕНИЯМ И НАВЫКАМ УЧАЩИХСЯ 8 КЛАССА (Ожидаемые результаты на конец седьмого года обучения) .....	50
ДЕВЯТЫЙ КЛАСС ОБЩАЯ ТЕМА « <i>МОЯ ЖИЗНЬ – МОЙ ВЫБОР</i> » .....	50
I четверть. Тема «Я – человек осознающий» (9 часов) .....	50
II четверть. Тема «Я и мир» (7 часов) .....	51
III четверть. Тема «Я творю свое здоровье» (10 часов) .....	52
IV четверть. Тема «Я творю свое здоровье как будущий родитель» (7 часов) ..	54
ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ, УМЕНИЯМ И НАВЫКАМ УЧАЩИХСЯ 9 КЛАССА (Ожидаемый результат на конец восьмого года обучения) .....	55
III БЛОК. 10-11 КЛАССЫ. ОБЩАЯ ТЕМА « <i>Я ВСТУПАЮ ВО ВЗРОСЛУЮ ЖИЗНЬ</i> » .....	56
ДЕСЯТЫЙ КЛАСС. ОБЩАЯ ТЕМА « <i>ШКОЛА СОЗНАТЕЛЬНОГО РОДИТЕЛЬСТВА</i> » .....	56
I четверть. Тема «Я – человек взрослеющий» (9 часов) .....	56
II четверть. Тема «Я и мир» (7 часов) .....	57
III четверть. Тема «Здоровье семьи и здоровая семья» (10 часов) .....	57

IV четверть. Тема «Здоровье семьи и здоровая семья» (продолжение темы) (7 часов) .....	58
ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ, УМЕНИЯМ И НАВЫКАМ УЧАЩИХСЯ 10 КЛАССА (Ожидаемые результаты на конец девятого года обучения).....	58
ОДИННАДЦАТЫЙ КЛАСС. ОБЩАЯ ТЕМА «ШКОЛА СОЗНАТЕЛЬНОГО РОДИТЕЛЬСТВА».....	59
I четверть. Тема «Я – Человек» (9 часов) .....	59
II четверть. Тема «Я и мир» (7 часов) .....	60
III четверть. Тема «Мое здоровье и здоровье моих будущих детей» (10 часов)	61
IV четверть. Тема «Подведем итог!» (7 часов) .....	62
ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ, УМЕНИЯМ И НАВЫКАМ УЧАЩИХСЯ 11 КЛАССА (Ожидаемые результаты на конец десятого года обучения).....	62
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	63

## ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Проблема здоровья в настоящее время является одной из наиболее глобальных и серьезных проблем. Часто цитируются слова известного отечественного хирурга Н.М. Амосова: «Народ здоров, если здорово общество». Можно продолжить эту фразу, сказав, что общество здорово, если здоровы дети. А здоровье детей за последние годы, по данным статистики, не только не улучшается, но более того катастрофически ухудшается. Причин этому много: это и экологическая обстановка, и здоровье родителей, и образ жизни детей, экономическая и политическая нестабильность общества, душевное состояние современных взрослых, которое, естественно, передается детям, и многое другое. Среди факторов, негативно влияющих на здоровье детей, следует назвать также современную систему образования и организацию педагогического процесса в учебных заведениях различного типа. Так, например, по данным многочисленных исследований последних лет, 25-30 % первоклассников имеют отклонения в здоровье разной степени сложности, а к моменту выпуска из школы число детей с проблемами здоровья увеличивается более чем до 80 %. Следовательно, школа не только не прибавляет здоровья детям, а наоборот, его отнимает.

Причиной такого положения является, с одной стороны, объективное материальное состояние современных учебных заведений (не хватает удобной мебели, трудно создать оптимальный воздушно-тепловой и световой режим, зачастую невозможно составить расписание уроков, отвечающее требованиям возрастной физиологии и школьной гигиены и обеспечивающее оптимальный режим работы учителя, отсутствует возможность организовать рациональное оздоровительное питание в силу очень скудного финансирования школы пр.); с другой стороны, ухудшение здоровья детей в период их пребывания в школе происходит в силу причин субъективного характера (имеется в виду система взаимоотношений между учителями и учащимися, между самими учащимися, а также отсутствие и у учителей, и у учащихся установки на сохранение здоровья друг друга в процессе взаимодействия и общения). Это происходит, как отмечает С. Н. Попов, в первую очередь, из-за элементарной безграмотности учителей в вопросах здоровья, а иной раз и просто из-за их педагогической некомпетентности.

Предлагаемая программа рассчитана на учащихся 1-11 классов средней общеобразовательной школы и может быть реализована в процессе их обучения и воспитания на уроках здоровья, а также на любом другом уроке, во внеклассной работе, в системе дополнительного образования в рамках школы и в учреждениях дополнительного образования.

Программа «Здоровое поколение» направлена на формирование у ребенка **культуры отношения к своему здоровью** через формирование *готовности к здоровьетворению как личностного качества*, определяющего установку субъекта на *здоровый образ жизни*. В эту культуру входит:

– *культура физическая* как отношение к внешней стороне своего тела, его форме, показателем которого является способность управлять природосообразными телодвижениями;

– *культура физиологическая* как отношение к внутренней стороне своего тела, внутренним органам и системам организма, проявляющегося в способности индивида управлять в определенных границах физиологическими процессами и наращивать резервные мощности клеток, органов и систем организма;

– *культура психологическая* как отношение к психоэмоциональной сфере своей личности, состоящего в способности человека управлять своими чувствами, эмоциями, настроением, переживаниями;

– *культура интеллектуальная* как отношение к своему разуму, уму, интеллекту, которое обнаруживается способностью управлять своими мыслями и контролировать их);

– *культура сексуальная* как основа нравственно чистого отношения к представителям противоположного пола, которое определяется способностью личности понимать свое социальное предназначение как мужчины или женщины; умением строить гармоничные отношения с людьми противоположного пола, управляя своими сексуальными влечениями и осознавая смысл, важность и значение целомудрия для счастливой личной и семейной жизни.

Все обозначенные компоненты культуры отношения личности к своему здоровью определяют уровень здоровья в единстве трех общепринятых его составляющих: *физического* (или соматического) *здоровья*, которое зависит от уровня культуры физической и физиологической; *психического здоровья*, которое зависит от уровня культуры психологической и интеллектуальной; и *репродуктивного здоровья*, которое зависит от уровня сексуальной культуры человека.

Кроме гарантированного формирования у ребенка *готовности к здоровью-творению* как доминанты здоровья, программа обеспечивает также формирование еще трех видов готовности: 1) *готовности к единению и согласию* с самим собой (своим телом, душой и разумом), с людьми (с близкими и далекими), с природой и культурными ценностями; 2) *готовности к самоорганизации* (как способности брать на себя ответственность за свое здоровье, свою жизнь, свои поступки) и 3) *готовности к творчеству* (как способности адаптироваться в быстро изменяющихся внешних условиях, изменяя в первую очередь и преимущественно себя), составляющих доминанту нравственности.

**Задачи** уроков здоровья и нравственности определяются содержанием готовности, которая понимается как качество личности, представляющее собой единство трех составляющих: потребности (хочу) + способности (могу) + решимости (буду, делаю). Отсюда, первая задача состоит в развитии у каждого ребенка **потребности** стать и быть здоровым, вторая – в формировании **способности** стать и быть здоровым, а третья – в формировании **решимости** стать и быть здоровым, что обеспечивается их активным включением в деятельность по творению своего здоровья во всем богатстве его проявлений.

При отборе содержания, методов, организационных форм в процессе воспитания у детей культуры отношения к своему здоровью следует исходить из следующих принципов.

1. Принцип *всеобщности и всеохватности* требует работать со всеми детьми, как со здоровыми, так и с больными, направляя усилия на здоровую часть их организма; вызывая у них стремление быть здоровыми в любых условиях; учить их постоянно наращивать свою жизненную силу и в теле, и в душе (причем в душе в большей степени), и в разуме и тем самым предупреждать болезни.

2. Принцип *целостного подхода к здоровью ребенка* требует относиться к его организму как к единому целому, как к сложноорганизованной системе. Человек является существом, в котором дух и тело слиты воедино. Невозможно сохранить тело здоровым, если не работать с душой и нравственностью ребенка и наоборот. На основании этого утверждения необходимо комплексное воздействие на душу, тело и дух ребенка в целях сохранения их гармонии.

3. Принцип *деятельностного подхода* к сохранению, укреплению и повышению уровня телесного и духовного здоровья требует, чтобы все, что дается ребенку на занятиях, не только прослушивалось и просматривалось, но и проживалось **вместе** с учителем. Этот принцип предъявляет к учителю непреложное требование: «Учитель, прежде всего сам иди по пути здоровья, иначе некуда будет вести детей!».

4. Принцип *«Не навреди!»* определяет ведущий подход к отбору способов, методов, технологий и средств обучения детей здоровью и здоровому образу жизни. Согласно этому принципу, в обучении детей можно использовать только те способы, методы, технологии и средства, которые:

- **просты**, то есть легки в освоении и не требуют значительных материальных затрат. Как правило, все, что необходимо ребенку и учителю для их применения, находится рядом;
- **доступны**, то есть приспособлены для самостоятельного и сознательного освоения людьми разного возраста (от трех лет и до старости);
- **безопасны**, то есть все оздоровительные педагогические технологии осваиваются детьми самостоятельно, сознательно и добровольно. Они имеют возможность отслеживать каждый свой шаг и контролировать свое состояние. Это требование запрещает использовать все, что связано с внешним воздействием на ребенка (лекарства, медицинскую аппаратуру, гипноз, измененные состояния сознания и тому подобные психотерапевтические техники). При этом педагог должен предлагать только то, что сам испытал на себе, а любой чужой опыт, взятый на веру, нарушает требование безопасности;
- **эффективны**, то есть быстро дают положительный результат;
- **экспертируемы**, то есть дают возможность легко измерять результаты деятельности по изменению состояния здоровья при помощи простейших диагностических методик.

5. Принцип *гуманизма и альтруизма* ориентирует учителя на признание основной ценностью учебно-воспитательного процесса самого ребенка и его

здоровья в единстве физической, психической и духовной составляющей, то есть здоровья тела, души и разума, и нацелен на формирование в ребенке альтруистических качеств, суть которых можно выразить формулой «научился сам – неси свои знания и умения другим людям (родителям, детям)».

Основная **цель** полного курса, рассчитанного на 10 лет обучения и отраженного в данной программе, – помочь растущему человеку в построении своего образа «Я»: **образа «Я»** – человека, личности, частицы Божьей; сына или дочери, мужчины или женщины, будущего семьянина, родителя, творца культурных ценностей, одной из которых является он сам, и т. д. В логике и тематическом построении программы четко просматривается продвижение в таком развитии образа «Я» ребенка. При этом важно помнить, что этот путь ребенок может пройти только сам, и никто другой за него этого не сделает. Отсюда задача учителя – создать условия для успешного и планомерного продвижения ребенка по этому пути и помогать ему осознавать, насколько он в этом преуспел. Именно поэтому в программе отсутствует подробная поурочная регламентация деятельности учителя и дается простор его творческой фантазии. При таком подходе учитель – это наставник, который, помогая детям строить «путь здоровья» как путь духовности и нравственности, вместе с ними проживает параллельно свой «путь здоровья». Именно поэтому отпадает необходимость строгого, регламентированного следования каждой букве программы. Разрабатывая уроки (или занятия), учитель должен исходить исключительно из уровня развития каждого ребенка в отдельности и ученического коллектива в целом. Если обстоятельства требуют задержки на каких-то темах, разделах, то учителю следует на них задержаться, и следующий этап обучения (следующую учебную четверть или следующий учебный год) он будет начинать с того, на чем остановился на предыдущем этапе обучения.

*Помни, Учитель! Знания являются инструментом развития личности, а не целью и, более того, не самоцелью.*

Программа «Здоровое поколение» состоит из трех крупных блоков:

**I блок** – 1-3 (4) классы;

**II блок** – 5-9 классы;

**III блок** – 10-11 классы, где осваиваются курсы «Школа сознательного родительства» и «Просветитель».

Базовыми компонентами каждого урока всех трех блоков являются:

- работа по *формированию и расширению сознания* учащихся;
- выполнение *физических упражнений*, то есть «работа с телом»;
- организация *общения* детей, как основа развития их коммуникативных навыков, позволяющих им эффективно общаться с товарищами по классу, по школе, со взрослыми, с родителями, с людьми и детьми противоположного пола.

Программа построена по принципу концентризма: три основные темы курса «**Я – человек**», (первая четверть всех классов) «**Я и мир**» (вторая четверть всех классов), «**Я и мое здоровье**» (третья и четвертая четверти всех классов)

изучаются на протяжении всех десяти лет обучения с расширением и углублением знаний детей с учетом их возраста.

### **I блок 1-3 (4) классы.**

**Цель** уроков здоровья и нравственности на этом этапе – *становление наблюдателя внутри ребенка.*

**Задачи:**

- научиться *видеть* себя и другого;
- научиться *слушать* и *слышать* себя и другого;
- научиться *осознавать* и *выражать* то, что вижу и слышу.

В качестве **педагогических инструментов**, обеспечивающих реализацию данных цели и задач, используются *приемы*, которые способствуют развитию ощущений детей через:

- а) прикосновение взглядом (визуальное) к себе и к другому;
- б) восприятие мира, себя и других при помощи слуха (аудиальное восприятие);
- в) прикосновение тактильное (осязательное) к себе и к другому.

Эти приемы входят в *технологии*, которые способствуют развитию и становлению внутри ребенка наблюдателя и которые рекомендуется активно использовать на уроках здоровья и нравственности:

- игра «Здравствуйте»;
- дыхательные гимнастики;
- изотехнология;
- различные виды самомассажей и взаимомассажей;
- способы закаливания организма водой, воздухом, солнцем и т. д.;
- двигательные упражнения, способствующие развитию физической и физиологической культуры ребенка;
- различные виды рефлексии (через слово, танец, движение, музыку, пантомиму, театрализацию и т. д.);
- технология развивающейся кооперации.

### **II блок: 5-9 классы.**

**Цель** уроков здоровья и нравственности на этом этапе – *развитие у учащихся кооперантного и диалектического мышления.*

Эта цель достигается в процессе решения комплексной задачи – формирования у учащихся *готовности к единению и согласию*:

- а) с самим собой (со своим телом, душой и разумом);
- б) с другими людьми (семьей, друзьями, одноклассниками, другими взрослыми людьми, с детьми противоположного пола);
- в) с природой;
- г) с миром культурных ценностей.



Отсюда и **педагогические инструменты** направлены на *выстраивание отношений* ребенка с самим собой, с близкими людьми, с дальними людьми, с людьми противоположного пола, с миром природы, с миром культурных ценностей.

В 9 классе **цель** расширяется в направлении развития у подростков *способности осознать ответственность* за свое дело, за свой жизненный выбор, и добавляется новая **задача**, формирование у учащихся *готовности к самоорганизации* как потребности, способности и решимости сознательно, разумно и самостоятельно управлять собой в определенных пределах, понимая при этом что можно и следует изменять в складывающихся ситуациях, а с чем необходимо смириться, то есть принять ситуацию такой, какова она есть. Поэтому к базовым компонентам урока добавляется еще один – овладение проекторочными умениями, которые обеспечивают детям способность к организации самостоятельной и детально осознанной деятельности.

Решение этой задачи осуществляется в процессе овладения учащимися способами: 1) анализа ситуации, 2) целеполагания, 3) планирования деятельности, 4) реализация плана и, наконец, 5) анализа процесса и результата деятельности, что является анализом ситуации на новом уровне. Эти умения являются своеобразными инструментами проекторочной деятельности и обеспечивают детям успешное решение возникающих перед ними жизненных задач.

Второй блок предполагает использование всех *технологий*, применяемых в начальной школе, но с поправкой на возраст учащихся 5-9 классов, плюс:

- совместные КТД (коллективные творческие дела) с участием семей учащихся (праздники, фестивали, музыкальные, поэтические, литературные и пр. гостиные, походы и пр.);
- тренинги духовного роста;
- различные виды рефлексий и метарефлексий (\*\*\*);
- ролевые тренинги;
- тренинги личностного роста с элементами театрализации;
- организация экологических и валеологических коллективные (массовые) акции на общешкольном и городском уровне;
- организация клубов по формированию у населения грамотности в вопросах здоровья (валеограмотности);
- проектирование индивидуальных программ оздоровления.

### **III блок: 10–11 классы.**

На уроках здоровья и нравственности в 10-11 классах реализуются параллельно две подпрограммы: «Школа сознательного родительства» и «Просветитель».

**Цель** на этом этапе – *формирование у учащихся родительского сознания и развитие потребности в постоянном самосовершенствовании.*

**Задачи:**

- формирование у учащихся *готовности к творчеству в жизни и деятельности* как потребности, способности и решимости конструктивно и ответственно решать возникающие жизненные задачи, а также как способности адаптироваться к изменениям в жизни через изменение себя и своего отношения к окружающему;
- формирование *готовности к сознательному созданию семьи*, к сознательному зачатию ребенка, к сознательному преодолению отчуждения от своих родителей и будущих детей;
- формирование *готовности к просветительской деятельности* в области самосовершенствования и здоровья.

На уроках здоровья и нравственности в старших классах применяются все *технологии*, используемые на предыдущих этапах обучения с коррекцией на возраст и индивидуальные особенности старших подростков, а также вводятся такие организационные формы и технологии, как:

- практикумы;
- семинары;
- круглые столы;
- конференции;
- проектирование программ по работе с населением, младшими детьми и т. д.;
- рецензирование программ.

Программа «Здоровое поколение» через уроки здоровья и нравственности, через курс сознательного родительства предполагает решение задач полового воспитания учащихся на всех возрастных этапах, начиная с первого класса и кончая последним. В задачи полового воспитания входит:

- усвоение правил гигиены девочки (девушки, женщины); правил гигиены мальчика (юноши, мужчины);
- овладение знаниями психологических особенностей девочки (девушки, женщины) и мальчика (юноши, мужчины), а также умениями строить отношения на основе этих знаний;
- осознание предназначения мужчины и женщины на Земле и выращивание в мальчике мужских начал, а в девочке – женских;
- развитие в мальчике мужских физических возможностей: силы, ловкости, выносливости, воли, мужественности; в девочке женских физических возможностей: пластичности, гибкости, легкости, женственности, терпения;
- осознание важной природной функции человека – создания семьи и продолжения рода человеческого;
- психологическая подготовка детей к сознательному созданию семьи и сознательному родительству;
- осознание причин появления отчуждения между поколениями и поиск путей преодоления этого отчуждения;

– осознание высокого предназначения (божественной сущности) сексуальной энергии и овладение умениями управлять этой энергией.

Таким образом, девизом культуросообразного подхода к своему здоровью можно считать два изречения древних греков «Познай себя» и «Сотвори себя», а главным системообразующим элементом этого подхода является здоровье человека, представляющее собой диалектическое единство таких противоположностей, как:

а) *стабильность* (которую обеспечивает гомеостаз) и *изменчивость* (показателем которой является адаптивность организма человека);

б) *природное* (то есть стихийное, неуправляемое) и *культурное* (управляемое в процессе сознательной самодеятельности (самостоятельной деятельности) человека);

в) *генетическое* (то есть наследственное, то, что заложено в индивиду при рождении от родителей, рода) и *благоприобретенное* (то есть то, что приносит в состояние своего здоровья сознательно или бессознательно сам человек в процессе жизни и деятельности);

г) *биологическое* (заданное от природы индивиду как представителю рода *homo sapiens*) и *социальное* (формирующееся в процессе общественной жизни индивида как результат взаимодействия с окружающим миром во всем его многообразии);

д) *личное* (в силу лично значимой ценности здоровья для каждого отдельного человека, которая имеет место быть независимо от меры его усилий в плане поддержания здоровья) и *общественное* (в силу бесспорной значимости здоровья человека как общественной ценности, обуславливающей сохранение человечества как вида на планете Земля);

е) *уникальное* (присущее только данному конкретному индивиду) и *типичное* (характерное для человека как представителя вида).

Следовательно, программа «Здоровое поколение» направлена на осознание детьми неограниченных возможностей человеческого организма и на раскрытие в самих себе таких же неограниченных возможностей творить собственное здоровье, умело пользуясь резервами своего организма. Программа позволит детям освоить простейшие подходы к становлению своего здоровья без лекарств и лекарственных трав, что, в свою очередь, даст возможность детям шаг за шагом познавать себя (свое тело, свою душу, свой разум) и постепенно научит брать на себя ответственность за свое здоровье, за свое поведение и за свою жизнь в целом.

Для становления здоровья в программе предлагается путь, разработанный валеологами-медиками Т. А. Солдатовой (врачом-педиатром из г. Ростова-на-Дону) и С. С. Сулягиным (врачом-хирургом из г. Новосибирска). Путь здоровья они представили в виде так называемой «пирамиды здоровья» (см. рис. 1), в которой отражен один из подходов к выстраиванию пути здоровья человека (отмечаем, что этот путь не универсальный и не единственный, а только один из возможных). Составителей программы «Здоровое поколение» он устраивает в силу своей логики, суть которой заключается в иерархии жизненной важности

для человека процессов, протекающих в его теле и душе. Эти процессы (сознание, дыхание, сон, питание, движение, общение с окружающим миром во всем многообразии его проявлений) обеспечивают жизнедеятельность человека как биосоциального, природно-культурного существа, являются «проводниками» жизненной энергии, необходимой для полноценного функционирования его организма и тем самым имеют жизненно важное влияние на его здоровье.



Рис. 1 «Пирамида здоровья»

В основании пирамиды лежит *сознание*. Можно утверждать, что сознание – это фундамент нашего здоровья, в нем коренятся все наши жизненные проблемы: проблемы отношений, болезней, благополучия (материального и психического) и т. д. В сознании коренится наше представление о счастье и расстановке жизненных приоритетов. Именно сознание, порожденное экономической цивилизацией, становится преградой для возвышения человеческого духа. Поэтому ведущей задачей в работе по выстраиванию пути здоровья как со взрослым населением, так и с детьми является осознание ими того, что здоровье человека – это результат деятельности самого человека, дело, так сказать, его собственных рук, что вернуть здоровье или достичь его можно только силой своего духа, интеллекта и физическим устремлением, то есть трудом. При этом, как говорит Н. М. Амосов, чем старше и больше организм, тем более значительные

и регулярные требуются усилия со стороны человека для восстановления здоровья. И никто за человека этого не сделает.

Работа с сознанием ребенка предполагает формирование таких установок сознания, которые являлись бы для него источником душевных, а значит жизненных сил. Она осуществляется на каждом уроке, поэтому работа с сознанием – это первый базовый компонент уроков здоровья и нравственности по программе «Здоровое поколение».

Следующая ступень пирамиды предполагает исследование *дыхания* – одной из важнейших жизненных функций человеческого организма, без которой человек прекращает жить уже через несколько минут. Исследуя дыхание, дети изучают все, что с этой функцией связано: органы дыхания, процесс газообмена и его значение для поддержания здоровья человека, учатся наблюдать за своим дыханием и управлять на определенном уровне природосообразным для своего организма газообменом. На этой ступени отрабатывается природосообразное носовое дыхание, которое способно продлевать жизнь человека и помогает избегать огромного количества болезней. Здесь усваиваются способы очищающего, оздоравливающего дыхания, приемы и способы дыхания, увеличивающие объем легких, их силу и выносливость, а также осваиваются дыхательные гимнастики, повышающие способность организма противостоять инфекциям и температурным колебаниям. На этой ступени дети знакомятся с органами, принимающими участие в газообмене и снабжении организма кислородом и углекислым газом. Однако в начальной школе не следует фиксировать внимание детей на анатомии и физиологии органов дыхания, их детальном внутреннем устройстве, это будет сделано в свое время. Главное, чтобы ребенок овладевал практическими умениями, отрабатывал привычку природосообразной деятельности организма и осознавал важность этой деятельности.

На следующей ступени исследуется функция организма, позволяющая человеку восстанавливать и накапливать силу и энергию, функция, без деятельности которой человек не способен прожить и нескольких дней. Это *сон*. На этой ступени дети узнают о назначении сна, о важности режима сна, о взаимозависимости сна и носового дыхания, о способах снятия мышечного и умственного напряжения при помощи различных средств (физических упражнений, массажа и самомассажа, релаксации), о сущности различных способов восстановления во сне утраченной энергии, о способах преодоления бессонницы и других нарушений сна.

На следующей ступени исследуется еще одна важнейшая функция человеческого организма – *водно-солевой обмен*, ибо обезвоживание организма приводит к гибели человека через небольшое количество дней. Ребенок узнает о значении жидкости в организме человека и об органах, которые поддерживают в нем гармонию водно-солевого обмена; узнают об органах, принимающих участие в кровообращении, о разнообразных способах наращивания резервных мощностей сердечной мышцы и диафрагмы, о способах улучшения кровообращения всех клеток организма, о способах сохранения гармонии в составе крови. Рассуждения о данной функции требуют разговора о вреде табакокурения,

употребления алкоголя и наркотиков для газо- и водно-солевого обмена. Также дети узнают и о назначении некоторых жидкостей, наполняющий человеческий организм (желчи, желудочного сока, урины, слизистых оболочек носа и гортани).

На следующей ступени «пирамиды здоровья» исследуется *питание*. Здесь дети знакомятся с питанием как средством поддержания энергетического равновесия в организме, одним из важнейших средств сохранения и поддержания здоровья, так как, известно, что практически при любом заболевании (даже простой простуде) почти всегда даются указания относительно желательной диеты, то есть рекомендуется изменение рациона питания. Дети узнают о том, что пища, являясь благом для человека, иногда становится разрушительной для здоровья силой; получают знания о назначении каждого вида пищи, об органах пищеварения и о способах рационального питания, о способах природосообразной для человеческого организма обработки продуктов питания, о способах нормального освобождения организма от переработанной пищи и помощи организму в этом со стороны самого человека и т. д.

Далее на «пирамиде здоровья» мы видим *движение*. Как говорилось выше, движение является вторым базовым компонентом уроков здоровья и нравственности и в форме динамических пауз присутствует на каждом уроке в течение всех лет обучения. Изучая движение в теоретическом плане, дети начинают понимать, что малоподвижный образ жизни медленно сковывает организм, способствует по Т. Ханна возникновению у человека сенсорно-моторной амнезии, вызывает дисфункцию многих органов и систем организма и, наконец, приводит к общему нездоровью и медленной смерти.

Следующая ступень «пирамиды» – это окружающая среда. Так, если на первых шести ступенях внимание детей было направлено в основном на себя, на свой организм, то с седьмой ступени они начинают осмысливать процесс взаимодействия человека с окружающей средой и исследовать влияние окружающей среды на себя, а также осознавать свою роль в состоянии окружающей среды. Несмотря на то, что подобно предыдущей ступени окружающая среда находится достаточно далеко от основания пирамиды, значение ее для жизни человека велико, и потому выстраивание отношений с природой также можно считать базовым компонентом уроков здоровья и нравственности. Рассуждая о здоровье, исследуя его, ребенок из урока в урок познает закон притяжения, который лежит в основе всякого созидания и действует как в отношениях между людьми, так и в отношениях человека с природой. Дети учатся использовать средовые факторы как инструменты творения своего здоровья, учатся понимать законы природы, принимать и уважать их, учатся строить отношения с природой, «изуродованной» человеком в результате его ограниченности, невежественности и потребительского отношения к ней.

На следующей ступени у учащихся формируется представление о значимости для здоровья *сексуальной энергии*, данной человеку природно от природы. Сексуальная энергия – это энергия «божественного» происхождения, но, пока человек не научится ею управлять, он мало чем отличается от животного.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)