

2. Басова, Н.В. Вальдорфская педагогика. Педагогика и практическая психология: учебное пособие/ Н.В. Басова. - Ростов-на-Дону, 2000.- С. 108-111.

3. Голубева, Г.Н.Этапы формирования двигательного режима ребенка до 6 лет /Г.Н. Голубева// Материалы итоговой научной конференции финала Казанского государственного университета в г. Набережные Челны. - Набережные Челны, 2006. – С.198-202.

4. Тарасова, Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ/ Т.А. Тарасова. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 176 с. – (приложение к журналу «Управление ДОУ»).

5. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений/ Под ред. С.О. Филипповой. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005. – 416 с.

В.В. Чистов

ВОПРОСЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАВИСИМОСТЕЙ В НАСЛЕДИИ МЫСЛИТЕЛЕЙ СРЕДНЕВЕКОВОГО ВОСТОКА

Еще в эпоху средневековья видными мыслителями Средней Азии было указано на наличие у людей различного рода зависимостей, нарушающих равновесие и гармонию их душевных сил, приводящих к ухудшению здоровья. В X-XII вв, в эпоху «Восточного Ренессанса», - расцвета науки и культуры Востока,. медики и философы скрупулезно искали пути профилактики и искоренения аддикций с целью обретения счастья в здоровом обществе.

Так, в X в.арабский врач ар Рази (865-925) в трактате «Духовная медицина» впервые на Востоке указал на то, что у многих людей формируются зависимости, т.е. такие пороки как обжорство и пьянство, существенно нарушающие здоровье. По его мнению, изыскание путей и средств предупреждения различного рода дисгармоний должно быть важнейшей задачей врача-учёного. В этой связи ар-Рази подчёркивал, что «наслаждение есть не что иное, как освобождение от страдания»[1]. Однако, как отмечал учёный, в состоянии страсти люди не видят себя, ибо под воздействием сильных и продолжительных эмоциональных состояний у них притупляется мышление. При этом у людей с аддикцией, а именно: «пристрастившихся к утехам женщинами, винопитием и слушанием музыки, - в мирские заботы проникает порок» [4]. Ар-Рази указал на то, что эти люди, обманывая душу, подвергают себя смертельным опасностям, нарушая не только здоровье, но и адекватность взаимоотношений с окружающими. Выдвинув тезис об единстве души и тела ученый рассмотрел систему методов, представляющих собой, далёкий прообраз сублимирующего психотерапевтического воздействия, как одного их профилактических средств помогающих

человеку подготовить свою душу к переживанию трудностей. «Наслаждения, должны быть умеренными, а чувства в получении удовольствия не должны быть самоцелью», - указывал средневековый врач.

В трактатах другого учёного-энциклопедиста аль-Фараби (870-950) впервые был сделан анализ аффектов души и привычек, на основе чего он заключил, что источником их возникновения является главенствующая воображающая сила, способная затмевать разум, возбуждая его до такой степени, что человек теряет контроль над своими поступками. Когда действия, аффекты души и здравомыслие противоположны, несчастье постигает человека, ибо «если заболевает тело, то чахнет и душа». Ученый полагал, что отрицательные привычки детерминированы несовершенством гражданской политики, приводящей к формированию дурного нрава в «невежественных городах», порождая неадекватные действия и нарушая здоровье народа в целом, что является следствием дисбаланса при удовлетворении потребностей и отсутствием у людей чувства меры. Мыслитель отмечал, что «уклон от меры – это избыток, либо недостаток» и все «действия, уклоняющиеся от меры в ту или иную сторону, способствуют получению или сохранению плохих нравов» [2], обуславливающих нестабильность в обществе и создающих неблагоприятные предпосылки для здорового образа жизни. Когда отрицательные привычки укореняются и формируется характер, то чем дальше, тем труднее исцелить человека от дурного нрава и помочь сохранить здоровье. Однако аль-Фараби полагал, что «любой нрав может быть изменён», благодаря воспитанию разумной части души и наставлению её на путь, который предохранит от ошибок и заблуждений, что, по его мнению, является действенным профилактическим средством для предотвращения формирования зависимостей, ведущих к нарушению здоровья. В своих трактатах мыслитель неоднократно подчеркивал роль педагога-наставника, способного оказывать существенную роль в формировании здорового общества и подлинно добродетельного города (государства). Утверждая, что нрав (характер) формируется с детства, мыслитель указал на значимость управления развитием мыслящей силы души (разума) в процессе обучения и воспитания подрастающего поколения. Исходя из тезисов о том, что «человек не может быть от природы наделен добродетелью или пороком» и «все здоровые люди от природы наделены особой душевной силой мышления, чем они отличаются от животных» [2], он логически обосновал значимость нравственного воспитания подрастающего поколения как существенную часть гражданской политики государства. Поскольку ребенок «не всегда делает то, чему его обучали и наставляли, если нет какого-то внешнего побудителя или стимула, то ему необходим яркий пример для подражания, а именно в совершенном наставнике.. Большинство людей нуждаются в тех, кто обучил бы их всему». Следовательно, как подчёркивал мыслитель, человек, формирующий нрав (характер) и привычки к похвальному поведению, должен сам обладать совершенным физическим здоровьем, быть проницательным и прозорливым, не должен испытывать усталости от обучения и сопряженного с этим труда, быть добрым, справедливым и не упрямым, воздержанным в еде и удовольствиях, обладать выразительным словом и гордой душой, презирать деньги и прочие атрибуты мирской жизни, проявляя решительность в

отношении того, что считает необходимым; не знать страха и малодушия. Он должен развить у себя умение управлять воображением других людей и научить их следовать примеру своей жизни. Он должен быть «от природы наделен добрым нравом и обладать благопристойными привычками, быть способен побуждать других к совершению действий и того, что он сам познал». Исходя из этого, учёный сделал вывод о том, что наставления, даваемые старшими, способны изменить нрав и повлиять на поведение в социуме, предотвращая, тем самым, формирование безнравственных пристрастий, привычек и зависимостей..

По мнению видного врача Востока Абу Али Ибн Сины (980-1037) причины нарушения здоровья кроются в неполноценности образа жизни, обуславливаемого, в какой-то мере, такими социальным пороком общества, как винопитие. Признавая, что «вино из фиников не повредит, вселяет бодрость духа то вино, хворь изгоняет» [4], он, тем не менее предупреждал: «в вине не ищи забвенья, не доводи себя до опьянения, коль своему здоровью ты не враг; пить крепкое вино вдвойне опасно, оно здоровье губит ежечасно» [4]. Понимание чувства меры предотвратит чрезмерность в его использовании и послужит заслоном к формированию зависимости от винопития во вред здоровью.

В тюркоязычной поэме Юсуфа Баласагуни (XI) «Благодатное знание» ответственность за профилактику формирования зависимостей у подрастающего поколения возлагается полностью на отца – как главу семейства. «Учи сыновей добродетелям строго», - призывал поэт-мыслитель, подчёркивая, что «если негожи поступки детей, отец их - виновник недобрых затей. Распустит отец с малых лет своих чад – ты их не вини, - сам отец виноват», - По его мнению, «порочна горячность, гневливость дурна, вредны лиходеи и любитель вина» [3]. Однако именно через семейное воспитание возможно корректировать подобные отрицательные привычки в поведении. В этой связи он дал практический совет отцам: «Смотри, чтоб без дела твой сын не сидел, бесцельна вся жизнь у сидящих без дел», отмечая при этом, что «если отец в воспитании тверд, то он за детей подрастающих горд» [3].

Другой известный поэт средневекового Востока Омар Хайям (XI), рассмотрел зависимость, которая завладевает душами влюбленных, которые способны под влиянием страсти и охватывающих их эмоциональных состояниях совершать безрассудные и необъяснимые, с позиций разума, поступки. Улучшение бытия человека Омар Хайям видел в аскетизме. «Для спасенья души голодал и страдал, ставши нищим, богаче богатого стал» [6], - писал он в своих стихах, призывая к очищению души от пороков. В назидание он дал важнейшую психологическую установку - два правила, которые, по его мнению, будет способствовать благопристойности и порядочности по отношению к себе и окружающим и послужит средством для предупреждения формирования зависимостей от чего-либо или от кого-либо: «Чтоб мудро жизнь прожить, знать надобно немало: ты лучше голодай, чем что попало есть, и лучше будь один, чем вместе с кем попало» [6]. Следовательно, профилактика формирования зависимостей определяется им как добропорядочное воспитание (дидактические установки), либо самовоспитанием (аскетизм).

В «Книге мудрости» А.Ясави («Дуание Хикмет»)- (XIIв.) проповедуется добро и высокая нравственность, основанная на любви, ибо «сила любви возрастает, перед ней ничто не устоит», Лишь «она правит деяниями людей и превышает всех земных благ», а следовательно, она возвышает человека и формирует мотивацию на благие дела. «Человек, познавший истинную любовь, управляя своими страстями, способен обрести «седьмое» чувство, дающее возможность понять суть своего бытия и души других людей» [7] и поэтому несравнимое ни с чем», оно сохранит здоровье и придаст мудрость в действиях.

В трудах еврейского врача-мыслителя Маймонида (Рамбама) (XII в.) указывалось на то, что наилучшим средством формирования здорового образа жизни и предупреждения нежелательных зависимостей является религия. Лишь неукоснительное следование заповедям Горы (принятой в еврейской религии – иудаизме), способствует достижению главной цели человека в его жизни – счастья и блаженства, позволяющего обрести полноценный счастливый и здоровый образ жизни. Он предупреждая о том, что «кто духовно болен и не способен различать между полезным и вредным» [5], обретает вредные привычки и икчёмные зависимости. Лишь следование религиозной доктрине, даёт возможность обеспечить душевную стабильность и избежать формирование отрицательных черт характера, провоцирующих девиантность поведения. Только религия является наилучшим профилактическим средством от формирования угнетающих зависимостей и пристрастий. Религия учит необходимым действиям благодаря которым в наших душах прочно укореняется привычка к умеренности. Для устранения дисбаланса в организме необходимо определить, склонностью к какой крайности он вызван и с помощью противоположной крайности восстановить равновесие. Все предписания и запреты, провозглашенные в иудейских заповедях Горы направлены на то, чтобы человек вёл умеренный образ жизни в соответствии с потребностями, определёнными природой. Именно это обеспечит добродетельность поведения и устранил появление тех или иных вредных привычек и зависимостей.

По мнению большинства учёных средневекового Востока, профилактика формирования зависимостей, порождающих девиантное поведение и нарушения здоровья, должна строиться на чутком и внимательном отношении к воспитанию подрастающего поколения, опоре на психологические установки, закреплённые в обычаях, традициях и религии, нацеливающих на праведный образ жизни и достойное поведение во взаимоотношениях с окружающими.

Учёными подчёркивалось, что психолого-дидактические установки помогают с детства формировать доминирующую мотивацию: к здоровому образу жизни и самосовершенствованию, обретению желаний измениться, найти пути, наиболее полно отвечающие добродетельному развитию, несмотря на нестабильность изменяющегося мира и спонтанно возникающие сложные стрессогенные, а порой и экстремальные ситуации в социуме.

Список литературы

1. Ар Рази. Духовная медицина. - Душанбе: Ирфон, 1990.
2. Аль-Фараби. Аль-Фараби. Избранные трактаты. А.,1994.

3. Баласагунский Юсуф. Благодатное знание. – М.: Наука, 1983.
4. Ибн Сина. Об употреблении вина. /Поэма о медицине. // Избранное. – Ташкент, 1981.
5. Рамбам. Сборник трудов. //Под ред.Г.Брановера – Иерусалим, 2004.
6. Хайям Омар Рубаи М., ЭКСМО, 2004.
7. Ходжа Ахмет Ясави. Хикметы. – Алматы, 2004.

Т.Г. Шаповалова

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЭКОЛОГО-ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВО ВНЕШКОЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ ЭКОЛОГО-НАТУРАЛИСТИЧЕСКОГО НАПРАВЛЕНИЯ

Аннотация. В статье раскрывается сущность и особенности формирования эколого-валеологической культуры во внешкольных учебных заведениях эколого-натуралистического профиля с использованием природно-релаксационной тропы «ЛечЭп» (лечебная энергетика природы).

Ключевые слова: эковалеология, эколого-валеологическая культура, внешкольное учебное заведение эколого-натуралистического профиля, здоровье, формирование эколого-валеологической культуры, релаксационно-природные объекты, тропа «ЛечЭп» (лечебная энергетика природы).

Актуальность.

Только ленивый не поднимает вопрос о здоровье и его улучшении. Вопросами здоровья и здорового образа жизни занимаются на всех уровнях: государственном, медицинском, образовательном, социальном, общественном. В последнее десятилетия многие исследователи фиксируют резкое ухудшение здоровья, особенно у детей.

Неблагоприятные социально-экономические условия современной Украины, сложная экологическая ситуация, информационное перенасыщение и интенсификация учебного процесса вызывают тенденции к ухудшению здоровья детей и учащейся молодежи. Здоровья этой возрастной группы особенно важно, потому что, по оценкам специалистов, приблизительно 75% болезней взрослых есть последствием условий жизни в детские и юношеские годы. Почти 90% детей, учащихся, студентов имеют отклонения в здоровье, а более 50% имеют неудовлетворительную физическую подготовку, только 3–7% выпускников Украины заканчивают школу здоровыми [1].

В Украине происходит коренное изменение парадигмы образования и социокультурной политики, в частности переориентация общественного развития на человека, его личностные и культурные ценности. Среди современных социально-