

Л. С. Приходько

Екатеринбург

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – НЕОБХОДИМЫЙ КОМПОНЕНТ ОБЩЕЙ КУЛЬТУРЫ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

В наш бурный век с его политической, экономической и социальной нестабильностью, постоянными стрессовыми ситуациями становится актуальным вопрос о гуманной педагогике, способной сохранить физическое, психическое и социальное здоровье детей, т. е. вопрос о валеологической культуре. Валеологическая культура должна стать необходимым компонентом общей культуры современного человека, так как предметом валеологии является «здоровье здоровых людей» (И. И. Брехман).

Выделяют следующие критерии валеологической культуры: количество здоровья (для физического тела) и удовлетворенность жизнью (для душевного – астрального – тела).

Определив здоровье как нормальное психосоматическое состояние и способность человека оптимально удовлетворять систему материальных и духовных потребностей, мы вслед за Н. А. Амосовым утверждаем, что для здоровья в одинаковой мере необходимы физические нагрузки, ограничения в питании, закаливание, а также счастливая жизнь.

Валеологический подход предполагает выбор жизненного пути к благополучию, счастью, т. е. к здоровью, умение наметить эффективные пути его самосовершенствования и саморазвития. И в этом велика роль системы образования и воспитания. Ведь именно педагогика способна научить мыслить чувствами и чувствовать разумом (О. М. Балакина). Педагогический процесс, построенный на принципах валеологической культуры, формирует гуманитарную среду, позволяющую сменить установку всей системы обучения: не знания и умения как доминанта, а условия для радости самопознания и саморазвития. В такой среде ребенок находится в комфортном психоэмоциональном состоянии, повышается его заинтересованность в учебе, настрой на работу, растет уверенность в себе и в своих возможностях. Социальная миссия гуманитарной среды состоит в том, что она служит своего рода колыбелью личности. Именно в такой среде происходит «очеловечивание», «одухотворение» человеческих особей, осмысление ребенком своего места в мире. Предупреждается дезадаптация за счет индивидуальных склонностей и возможностей ребенка, его психических особенностей, а значит, сохраняется его биологическое, психическое и социальное здоровье.