

ЛУГАНСКИЙ ИНСТИТУТ ПОСЛЕДИПЛОМНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ

ВАЛЕОЛОГИЯ

Авторская программа

ЛУГАНСКИЙ ИНСТИТУТ ПОСЛЕДИПЛОМНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ

Лаборатория "Природное развитие человека"

ВАЛЕОЛОГИЯ

Изучение основ здорового образа жизни

Учебно-воспитательная программа

Авторы:

Ю.Г.Иванов - Заведующий лабораторией "Природное развитие человека" ЛИЛО,

А.А.Иванова - методист лаборатории "Природное развитие человека" ЛИПО.

Луганск 1995 год

Работа подготовлена для работников народного образования и посвящена развитию валеологического направления в духе природного оздоровления молодежи. В ней отражены современные тенденции и взгляды на процессы формирования здоровья детей в условиях дошкольных и школьных учреждений, даны основы воспитания и обучения подрастающего поколения, соответствующие нормам здорового образа жизни.

ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа объединяет в себе несколько направлений, которые предусматривают:

- введение специалистов народного образования в валеологическую практику;
- переподготовку кадров валеологически-философского профиля;
- организацию воспитательно-валеологического процесса в дошкольных учреждениях;
- введение уроков валеологии в общеобразовательных школах.

К учебно-воспитательной программе прилагаются а также дополнительный материал "Концепция школы природного воспитания молодежи", рекомендации по отдельным разделам курса валеологии (закаливание детей, массажу, народной медицине, обсервации учреждений и т.д.).

Цель валеологической программы - развитие кругозора, качества мышления человека, творчества, любви и открытости по отношению к природе, обществу, человеку. Формирование чувства ответственности за природу, общество, семью, будущее. Формирование у ребенка, ученика, студента и учителя духовно-энергетического потенциала, развитие самостоятельности в решении задач как у педагогов, так и у учеников.

Задачи:

1. Саморегуляция человека.
2. Углубление профессиональных валеологических знаний.
3. Усиление гуманитарной подготовки.
4. Воспитание экологических и экологических умений и знаний.

Эта программа является развитием общего валеологического направления, отраженного в "Концепции непрерывного валеологического просвещения Украины" в русле природной оздоровительной практики.

Отличительное в подготовке специалиста природного оздоровления - валеолога:

1. Личная постоянно развивающаяся программа самосовершенствования в духе и теле. Учитель должен быть способен откликаться на потребности ученика.

2. Практик-педагог.
3. Освоение учения П.К.Иванова.
4. Освоение эволюционного природоведения, социальной экологии и эндоэкологии.
5. Способность к проведению педагогической работы как организатора социальной жизни - переструктуратора.

Фундаментальность подготовки специалиста - развитие философии природного мышления, усиление естественно-научной подготовки, развитие природного и эволюционного оздоровления тела человека, постоянная научно-исследовательская работа (в т.ч. проведение тестов на себе) и изложение своих взглядов в виде сообщений и докладов на соответствующих семинарах, диспутах и конференциях. Специалист будет способен не пугать, своих учеников сложностями, а помочь подготовиться к жизни, понять, что такое жизнь, учить себе подобного, понять, что человек должен сам отвечать за свою жизнь. Подготовка нового человека, специалиста-человека, который смог бы войти в любую социальную среду (детский сад, школу, ВУЗ, производственную организацию и т.п.) и вести работу с оздоровительно-педагогической направленностью, а также по формированию общественного здоровья.

Философско-валеологическое обоснование программы.

Социальные функции образования до недавнего времени сводились, главным образом, к обслуживанию потребностей материального производства. Школа готовила "рабочую силу" и воспроизводила в выпускнике сложившиеся формы культуры. В настоящее время процесс духовного производства и природной, экологической грамотной практики выходит на первое место в процессе исторического развития человека и общества. Приобретает особое значение "возвращение" собственно человеческого природного в человеке, отвечающего своей динамикой законам эволюции Вселенной, целостного понимания мира.

Педагогическое обоснование программы природного образования.

Здоровье - своеобразное зеркало социально-экономического, экологического, демографического, санитарно-гигиенического состояния страны. Здоровье населения является одним из важнейших социальных индикаторов прогресса.

Социальное многообразие современного общества, наличие различных представлений о путях его развития не может не проявиться в многообразии, альтернативности педагогических систем. Место в географии педагогического мира по праву принадлежит и школе природного воспитания. Ученик раньше всего нуждается в непосредственном освоении жизни, а не в книжном знании. Школа в ближайшие годы должна выпускать детей проветренной души, а не детей затмения разума и духа. Роль здоровой школы в жизни общества переоценить невозможно. Ученик должен радоваться узнаванию нового, а не перегружаться памятными параметрами знаний.

Программа эволюционной природной валеологии предусматривает открытие перед слушателями идеи и реальные пути вхождения человека и общества в новые потоки эволюционного процесса, в

котором формируется кругозорное мышление, здоровье и динамическое равновесное природное состояние. Данная задача расширяется в условиях изменяющегося общества. В программе обосновывается сумма работ, обеспечивающих движение человека и общества по "золотым ступеням" эволюции (самоусовершенствования).

В основу оригинального курса предложенной программы положена идея резонансного отношения человека с окружающей средой и сформулированные Учителем П.К.Ивановым следующие принципы жизни:-

- принцип эволюционной природной жизни;
- принцип эволюционного воспитания и учения в природе;
- принцип взаимоотношений в общественной среде;
- практика "золотых ступеней" эволюционного развития;
- природное мышление как фактор позитивного творчества и его духовно-материальных результатов;
- принцип бессмертного существования живой природы;
- принцип реализации независимого состояния в природе;
- энергетические принципы развития живой природы.

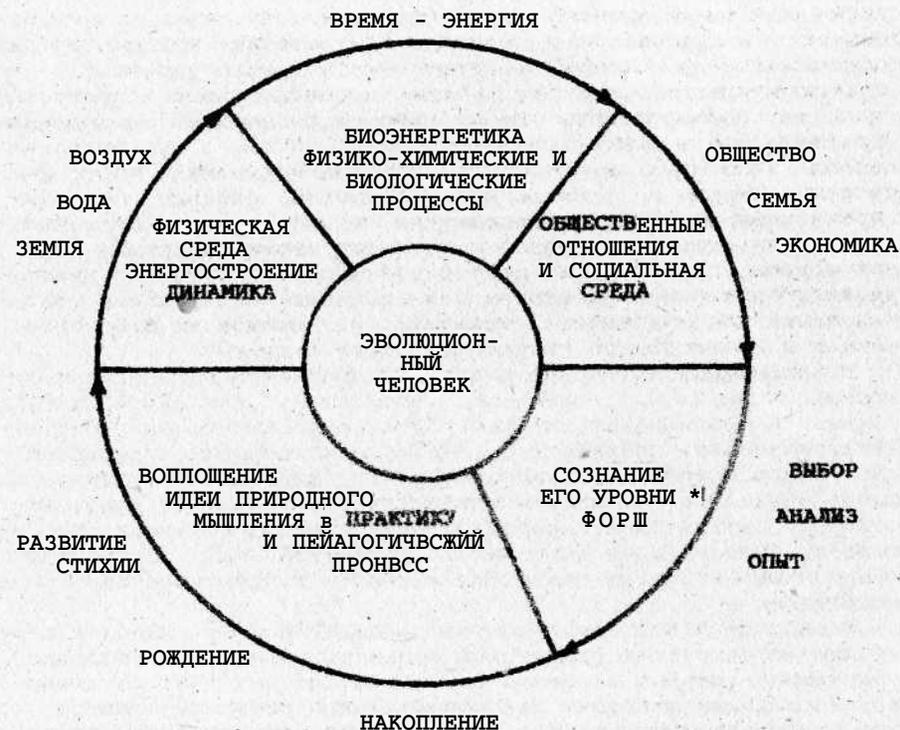
В программе валеологии имеется пять разделов, а именно:

- Физическая среда. Энергостроение и динамика.
- Биоэнергетика. Физико-химические и биологические процессы.
- Общественные отношения и общность. Социальная среда.
- Сознание, его уровни и формы.
- Воплощение идеи природного мышления в практику и педагогический процесс.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ

ПРОГРАММЫ

Общая схема



Курс представляет собой самостоятельную дисциплину. Авторы программы сознательно объединили в единое целое основы валеологии как для младшего дошкольного возраста, школьного юношеского возраста, так и для будущих специалистов - валеологов, прошедших подготовку в высшей школе и в системе последилольной переподготовки. Это дает возможность более преемственно осуществлять учебно-воспитательный процесс и таким образом поддерживать непрерывность валеологического образования.

При подготовке программы был использован передовой опыт

ведущих педагогических коллективов стран Содружества, в частности, опыт валеологического образования в Самарском государственном педагогическом университете, валеологии Санкт-Петербургского государственного университета педагогического мастерства, программа Запорожского государственного университета, Липецкого государственного педагогического института и некоторых других.

Основное направление валеологии указанное в "Концепции непрерывного валеологического образования в Украине" - это формирование просвещенной, творческой личности, становление ее физического и морального здоровья и обеспечение приоритетного развития человека, полностью отражается в данной работе.

Отличительными чертами учебно-воспитательной программы, которая формировалась не столько на теоретическом, сколько на практическом опыте, являются выводы о том, что здоровье человека категория скорее более нравственная, нежели чисто физическая. Именно в этом ключе построены разделы программы, предложены различные дополнения в качестве приложений. Большая роль отводится уровню и качеству взаимоотношения педагогов и учеников, ведь не секрет, что здоровье детей во многом определяется и педагогическими технологиями, и уровнем здоровья самих воспитателей и учителей, и, главное, их биоэнергетической и нравственной открытостью друг к другу.

Накопленный опыт; природного оздоровления во многих коллективах, семьях к у отдельных личностей, дал возможность обобщить и сформировать методологию учебно-воспитательной работы педагогических учреждений, значительно повысить эффективность оздоровления молодежи и во многом упростить, как учебный процесс, отказаться от многолетних зарубежных методик, известна на первый план народно-мистическая традиция украинского и русского народа, опыт вкладающих в нее нашего времени. дать толчок к поиску раскрытия личности каждого человеком самостоятельно.

В системе ВУЗов предлагается проведение в течение 3-х лет обучение на факультетах физической культуры, философии, начального обучения и других в объеме 850 часов (из них 570 - аудиторных). Дисциплина включает лекционные и лабораторные занятия, а также самостоятельную работу. Наибольшая эффективность обучения может быть достигнута при открытии специальных факультетов, как например, факультет "Философия жизни" (в Самарском государственном педагогическом университете), включающий кафедры валеологии и философии.

Успешность усвоения материала студентами оценивается:

- системой контрольных заданий;
- написанием докладов, 2х курсовых работ;
- сдачей 3х зачетов и 2х экзаменов;
- защитой дипломной работы на выпускном курсе.

Программа предмета валеологии для общеобразовательной школы всех ступеней включает в себя как теоретическое обучение, так и практические занятия. Соотношение теории и практики 1 к 3. Общее число часов 1720, в том числе практических занятий 1188 часов с первого по одиннадцатый класс (по 108 часов каждый год).

Освоение материала школьниками оценивается системой контрольных заданий, а в старших классах сдачей зачетов.

В дошкольных учреждениях валеологическое направление имеет в основном воспитательную роль. Учебно-воспитательный процесс построен по типу сквозных линий и включает практические занятия по оздоровлению.

Все знания и умения в валеологии, которые приобретаются в учебно-воспитательном процессе соответствуют единой модели эволюционного круговорота, в центре которой находится человек. Построение такого мировосприятия дает возможность человеку в любой конкретный момент жизни осознать и реализовать в себе и в обществе принципы природной инициативы, накопления, защиты и рождения, которые являются основой независимого здорового эволюционно-развивающегося природного человека.

РАЗВИТИЕ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКИ

Нам надо научиться как нужно жить, чтобы уметь профилактически предотвращать от простуд и заболеваний. Самое прекрасное есть жизнь, и все хорошее, красивое в человеке не мыслимо без здоровья человека.

Учитель Иванов

Валеология сегодня - это область, являющаяся основой сохранения, укрепления и укреплении здоровья? учеников и учителей, воспитанников и воспитателей. Три перечисленные валеологические принципа (формирование, сохранение и укрепление здоровья) рассматриваются не только географически в пространстве, но и во времени. В ряде случаев синхронно. Для реализации этих принципов необходимы определенные условия. Это к оптимальная биологическая, и социальная среда, рациональный образ жизни, специфическая профилактика, но главное - наличие природных, экологически-чистых условий. Экологические условия могут существенно влиять на обменные процессы в организме, обуславливающие рост и развитие ребенка, а принимая экстремальный характер, могут способствовать значительным изменениям в здоровье человека.

Валеология - наука сравнительно молодая, если рассматривать ее как предмет в системе образования, однако это и самая древняя из наук, ведь умение быть здоровым было необходимо воинам, и царям, богам и смертным. Развитие ее в последние годы шло многопланово и разнообразно. Необходимо отметить, что каждый из сторонников развивал свою специфику и, все-таки, сложился основополагающий стержень - создание благоприятных условий для укрепления здоровья, умение управлять своим физическим и психологическим состоянием, коррекция отклонений в организме с помощью различных оздоровительных систем.

К сожалению, часто валеологию рассматривают чисто медицински. Учебные пособия и сами предметы перенасыщены медицинскими понятиями, специфическими терминами, трудно усваиваемыми даже самими педагогами. Вносится много и психологических терминов. Это приводит к тому, что теряется радость изучения

самой науки, и напоминает подобный подход болезненное состояние, более того рассматривая "от противного" т.е. от болезни, само понятие здоровья педагог буквально "притягивает мыслью" саму болезнь, а не здоровье. Негативное мышление формирует и персонажи, которыми часто оперирует горе педагога. Например, "Мойдодыр" и "Айболит" - типичные представители большого мышления. Что значит "мыть до дыр"? Или постоянно твердить "Айболит"? Неужели в нашей истории нет симпатичнее чего-нибудь?

Привношение в валеологию различных чужеземных медитаций, стояний на голове, диетологии на основе заморских деликатесов и курсов наподобие пожарного дела или правил дорожного движения, не делают ей доброй услуги. Поэтому мы предлагаем более разумный, проверенный нашей народной практикой подход - формирование более естественных для укрепления здоровья условий, соответствующих духу нашего народа, изучение состояния человека с позиций нравственно-душевных, духовных ценностей, в большей степени влияющих на здоровье, чем просто накачивание мышц.

Мы считаем, что наступило время внести в научные круги и в педагогику понятие эволюционно-развивающегося человека, именно оно может дать ответ на понимание фактора здоровья. Как правило, под формулой здоровья понимают устоявшийся стереотип удовлетворенного и сытого человека, не имеющего явных болезней, работоспособного, имевшего достаточный интеллектуальный потенциал. Но на этом и заканчивается представления о здоровье. Однако уже не секрет, что человек имеет много и других качеств, уже принято говорить о, так называемых, латентных т.е. скрытых до поры возможностях его организма. Раскрытие этих качеств показывает, что человек еще только только стал осознавать и донимать себя как частицу великой Природы, в которой эволюция (в переводе это означает "развертывание") не имеет конца своего развития.

И вот, если рассматривать здоровье как изменение состояния своего развития от более "тяжелого" к более "легкому", динамически равновесному, в котором душевное состояние достигает покоя, а хаос мыслей превращается в светлый кругозорный поток духовного мышления, то сравнение будет не в пользу упитанных розовощеких здоровяков. Известно, что люди вышедшие на определенную ступень эволюции, физически-духовную, нравственную, имеют качественно иное мировоззрение, в котором материально-бытовая сторона не приоритетная, во всяком случае, стремление к ней приводит к потере приобретенных духовных качеств, а это считается инволюцией.

Достижение уравновешенности в мышлении, снижение эмоционального разброса напрямую связано с физическим состоянием организма, в частности, с его кислотно-щелочным равновесием, которое как известно определяет уровень здоровья или возникновение заболеваний из-за отсутствия такого. Это в свою очередь влияет на самоорганизацию, самозащиту организма, независимость от неблагоприятных факторов. Не случайно же наиболее одухотворенные личности, помимо хорошего здоровья, имеют и довольно долгую продолжительность жизни (народные подвижники, целители, философы, композиторы, писатели).

Валеологическая наука не имеет права оказывать на чело-

века давления в определении выбора действий по сохранению своего здоровья, но обязана дать знания по основным современным направлениям оздоровления, проверенным на практике и подтвержденным народно-историческим опытом.

Одной из главных задач в педагогическом процессе курса валеологии должна быть ориентация ребенка на самосовершенствование, саморазвитие. Нужно дать детям возможность увидеть цель - для чего совершенствоваться и показать пути к такому разитику. Причем учитель сам должен придерживаться этих принципов. Дать представление о том, что гордость нации, народа не в догмах, богатстве вещей, а в достоинстве человеческих качеств людей, людей - творцов, здоровых, красивых.

Педагогический коллектив может стать по-настоящему школой - в которой подобные качества объединят детей и взрослых в единую семью, родной дом. Постановка таких задач позволит педагогам уйти от стремления удовлетворить свою амбициозность, стремления навязать свои знания. Интеллектуального, душевного потенциала наших педагогов достаточно для самоопределения, составления собственных перспективных планов, выработки ясных интересов ребят и своему жизненному опыту. На первом месте должна стать реальная жизнь коллектива школы - и взрослых и ребят в содружестве. Мотивированность подачи материала, лабораторные, практические работы позволят уходить от развития чисто памятных параметров, на их место выйдут мгновенная реакция и чистая здоровая природная мысль.

Обязанности и права педагога-валеолога

Педагог-валеолог является штатным работником школы, он обязан:

- планировать мероприятия по валеологическому и гигиеническому воспитанию учащихся;
- вести учебную работу по одной или нескольким курсам валеологии как единой учебной дисциплины;
- проводить исследования, контроль и коррекцию формирования здорового образа жизни учащихся и педагогов, участвовать в методической работе школы;
- обеспечивать психолого-педагогическую защищенность ребенка, подростка в микросоциуме (группа, класс, школа, семья). Ведущий педагог-валеолог, заместитель директора школы по валеологической работе, кроме того, обязан:
- возглавлять валеологическую службу и координировать деятельность администрации, учителей школы по вопросам охраны здоровья учащихся;
- разрабатывать организационно-педагогические рекомендации, обеспечивающие условия здорового образа жизни учащихся и учителей;
- быть организатором консультативной сети по формированию и пропаганде здорового образа жизни для учащихся, родителей, воспитателей и учителей;
- совместно с администрацией школы осуществлять подбор и профилизацию кадров по учебным курсам и по направлениям валеологической работы.

Педагог-валеолог имеет право:

- посещать уроки, внеклассные и внешкольные мероприятия, занятия групп продленного дня для наблюдений за деятельностью учащихся, динамикой работоспособности;
- выступать с обобщением опыта своей работ» в научных и научно-популярных изданиях, по радио и телевидению;
- обращаться с запросами в медицинские и дефектологические учреждения;
- участвовать в работе медико-педагогических комиссий и комиссий по делам несовершеннолетних;
- обращаться в научно-методические центры по вопросам научного обеспечения службы;
- ставить перед органами народного образования вопросы, связанные с совершенствованием учебно-воспитательного процесса в школе и улучшением медицинского обеспечения учащихся;
- обращаться в юридические инстанции по делам защиты достоинства и прав детей и подростков.

Квалификационная характеристика педагога-валеолога

Педагог-валеолог должен знать:

- вопросы управления деятельностью ученического и педагогического коллектива по проблемам здорового образа жизни;
- методологию к методике исследовательской и опытно-экспериментальной работы;
- основы возрастной физиологии, школьной и социальной гигиены, профилактики соматически}; к психических заболеваний, медицинской реабилитации, доврачебной помощи при несчастных случаях;
- основы вврасетой., дифференциальной я социальной психология;
- разделы возрастной, сраанна'бльюй, социальной, лечебно* педагогической, этнопедаг-оинки., педагогической этики/
- педагогические и валеологические технологии;
- основы теории и методики физической культуры;
- правовые основы охраны здоровья детей и подростков с элементами охраны труда.

Педагог-валеолог должен владеть:

- валеологическими технологиями обучения и воспитания, способствующими выявлению и активизации резервных возможностей человека, формированию личностно-интеллектуальной деятельности (суггестопедия, ритмопедия, релаксопедия и др.);
- методами научно-исследовательской и опытно-экспериментальной работы;
- методами оценки санитарно-гигиенических условий в учебных заведениях.

Педагог-валеолог должен уметь:

- организовывать оздоровительную работу в учебном заведении;
- проводить анализ и оценку учебно-воспитательного процесса, физического развития и состояния здоровья учащихся и учителей;
- оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях.

ПРИРОДНОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

История развития человека всегда была связана с природными процессами, происходящими на Земле. Уже имеется достаточно доказательств, что Вселенная, Земля и Человек имеют единые качества, они схожи между собой во многих отношениях. Любое отклонение от природного ритма вызывает напряжение, борьба в природе порождает конфликты и приближает к смерти.

Постепенно человек отошел от естественного хода своей эволюции, ушел в "теплое и хорошее", тем самым нарушил диалектику своей природы. Особенно это стало заметно в последнее время. И очень жаль, что страдать от этого стали, в первую очередь, дети. Природное воспитание ребенка, который рождается матерью для жизни, заключается в том, чтобы он сохранил и развил в себе те естественные качества, заложенные природой, которые есть в неумираемой эволюции Земли к Вселенной.

Как бы ни казалось, что природный образ жизни человека является логичным и само собой разумеющимся, все равно перед родителями и обществом встает вопрос - каким воспитать ребенка, чтобы он не болел, разумно развивался, был счастливым? И в этом многому надо учиться, во многом пересмотреть взгляды на жизнь. И если на память придут личные воспоминания детства, радость купания в прудах, речках, обжгающая роса и свежий ветер которого заложили то, чем сейчас как багажом живем - есть надежда, что в это войдут и наши дети*

Возврат к природе, о котором так много говорят, дает ребенку новые качества, его мышление становится более разумным и гибким. Учиться в природе гораздо важнее, чем в школе, пионерском лагере или компьютерном центре. Здесь закладываются основы здоровья человека. Природа тут же дает ответ на любой вопрос, важно найти с ней общий язык. Природа - это мысль человека. Когда на первое место выйдет не приспособление к "плохому" и борьба с ним, а разумное влияние собой, своими мыслями, чувствами и поступками на людей, на природу, который при этом не будут страдать, тогда многое изменится в нашей жизни. Это будет сознательное бытие. Девиз: "Свое поставить и никому не помешать" возродит в людях новое отношение друг к другу, к природе, откроется душа и сердце каждого человека, он будет делать меньше ошибок, следовательно, и меньше б-элеть, сумеет продолжить жизнь в новом, а может быть, и в небывалом эволюционном возрождении.

Первые "золотые ступени" вхождения в природу мы и предлагаем в этой работе. Дальнейшее развитие природного оздоровления человека будет определяться коллективным и личным опытом каждого, кто станет на этот путь. Начало природной практике положил Порфирий Корнеевич Иванов, система, разработанная им получает широкое распространение в нашей стране и за рубежом.

На протяжении многих лет система П.К.Иванова не была своевременно хорошо изучена, а он часто сам необоснованно преследовался. В то же время в его методике закалики тела и духа, которая коротко изложена в 12ти правилах "Детки", заложен весь

смысл здорового образа жизни, новое мировоззрение.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА

Единственным и самым эффективным средством тренировки и совершенствования защитных механизмов человеческого организма, повышения его устойчивости к холоду является закалка. В позднем возрасте закалять свой организм в любом возрасте, но лучше начинать с самого раннего возраста. У многих людей отношение к холоду неверное в принципе. Необходимо устранить психологический барьер исторически программируемого, страха перед холодом, снять негативный настрой против него. Этому способствует закаливание, оно не только повышает устойчивость к холоду, но и является могучим средством, обеспечивающим нормальное протекание развития ребенка. Поэтому оно может занять прочное место в ритме жизни всех детей и подростков. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний, причина которых в основном - страх: смелые закаленные люди, как правило, не простужаются.

Что же такое закаливание? Закаливание холодными воздействиями характеризуется следующими положениями.

Во-первых, закаливание - это система закалывающих моментов в ритме дня, а не только какая-либо одна закалывающая процедура. Это процесс, закладывавшийся на всю жизнь, определяющий формирование мышления и деятельности.

Во-вторых, закаливание - это активный процесс. Он предполагает намеренное использование естественных Холодовых воздействий с целью тренировки всех защитных механизмов организма и, в частности, тренировку физиологических механизмов терморегуляции, обеспечивающих поддержание температуры тела на относительно постоянном уровне независимо от внешней среды (воздуха и воды).

В-третьих, закаливание холодом вызывает в организме два вида эффектов: специфический и неспецифический. Специфический эффект заключается в повышении устойчивости организма именно к холоду, т.е. к тому воздействию, которое использовалось в процессе закаливания. Неспецифический эффект заключается в одновременном повышении устойчивости и к некоторым другим воздействиям, например, к недостатку кислорода. Помимо естественного равновесия с природой идет устойчивость к действиям и против нее, противоестественных (это техническое, химическое и прочее искусственное искажение самой природы).

В-четвертых, специальное закалывающее действие, например, обтирание только груди холодной водой, вырабатывает специфическую устойчивость к охлаждению. В данном случае устойчивость к холоду проявляется в полной мере при охлаждении груди: при охлаждении других участков тела ее проявление будет менее значительно.

В настоящее время наука - физиология, гигиена, медицина, педагогика - располагает достаточно объективным материалом, свидетельствующим о необходимости закаливания детей с самого раннего возраста. Однако нужно сказать, что закаливание -

не самоцель. Оно служит ценным средством сохранения и укрепления здоровья детей, способствует их всестороннему развитию.

При охлаждении тела или частей тела, например, рук, желательно знать определенные стадии в реакции **кожи**. Первая из них - побеление, связанное с сокращением просвета кожных сосудов, образование "гусяной кожи" и появление так называемого первичного озноба. Это уровень нашей готовности, так сказать, свободы в природе.

Дальнейшее охлаждение сопровождается расширением кожных сосудов, покраснением кожи. Она становится теплой. Это вторая стадия. При умеренных охлаждениях открытые части тела (лицо, руки) могут пребывать во второй стадии длительное время. Человек при этом не ощущает действия холода.

Продолжение охладжений вызывает появление третьей стадии - вторичного озноба. Симптомы его следующие: кожа снова бледнеет, приобретает синюшный оттенок. Ее сосуды расширены, наполнены кровью, способность их сокращаться ослаблена. Зыработка тепла химической терморегуляцией оказывается недостаточной. Губы синеют. При вторичном ознобе может произойти переохлаждение организма и развиться заболевание.

У закаленных и ослабленных взрослых и особенно у детей вторая стадия может не появиться, а сразу наступит третья - переохлаждение со всеми вытекающими из этого негативными последствиями. Что касается растирания кожи и выполнения физических упражнений (после воздействия холодной водой), то необходимо сказать, что они повышают температуру **кожи**, сокращают время действия охлаждения и растягивают процесс становления закаливания. Следовательно, использование растирания кожи до ее потепления, интенсивного самомассажа и выраженных по теплотпродукции физических упражнений после охлаждающих процедур должно быть ограничено. Их применение может и даже рациональным в начальном периоде закаливания при появлении первичного озноба, "гусяной кожи", а при наличии устойчивости к холоду - при возникновении вторичного озноба, т.е. для срочного прекращения охлаждения.

Установлено, что в большей мере главной причиной возникновения простудных заболеваний является не сильное, резкое действие холода, а замедление, слабое охлаждение части кожной поверхности, короткие, но резкие перепады температур (10-15 град.) приводят к быстрому восстановлению температуры охлаждаемого участка. Чем быстрее осуществляются материальные траты органа, системы или организма при деятельности, тем скорее протекают восстановительные процессы в них.

Для воспитания оптимальной устойчивости организма к различным охлаждениям тренировку желательно производить к возможно более широкому диапазону перепадов температур по времени и силе воздействия.

Недостаточная интенсивность и непродолжительное время воздействия холода не приводят к выработке устойчивости к охлаждениям у человека. Психологически это должен быть барьер, который нужно преодолеть. Появление волнения перед воздействием уже хорошо. Если появляется момент перехода одного состояния в другое, то, согласно психологической диалектике, задача

решена.

Зная все вышеуказанные закономерности формирования процессов закаленности в организме, становится понятно, почему не срабатывали много лет предлагаемые "методики" закаливания детей с постепенным снижением температуры воды на 1 град.С в течение одной недели.

Влияние холода и состояние гипотермии затрагивает практически все системы организма, у обнаженного человека в покое прирост обменных процессов при понижении внешней температуры на 1 град.С составляет 10%, а при интенсивном охлаждении они могут возрасти в 3-4 раза в сравнении с уровнем основного обмена.

Академик В.В.Ларин, изучая организмы местных термических воздействий на работу сердца человека установил, что вода температурой 6-8 град.С, в которую опускали кисть или стопу, увеличивала минутный объем сердца на 25-30%, и это увеличение сохранялось в течение часа, постепенно снижаясь. Оно происходило только за счет возрастания ударного объема, т.к. сердечный ритм во время опыта не меняется.

Физическая тренировка приводит к повышению холодовой чувствительности. Эти изменения противоположны тем, которые наблюдаются при вхождении в холодную природную атмосферу. Поэтому физические нагрузки с выраженной тетарегуляцией, каждое последующее охлаждение, осуществляемое при повышающейся по сравнению с исходной температурой тела, не сопровождается усилением устойчивости к холоду. Учитывая эти закономерности, не следует при закалывающих процедурах выполнять физические упражнения со значительными физическими нагрузками.

Регулярное закаливание охлаждениями благоприятно сказывается не только на холодовой устойчивости, но и на состоянии положительных неспецифических иммунных реакций организма. Происходит увеличение секреции гормонов коры и мозгового слоя надпочечников, а также гормонов щитовидной железы с одновременным повышением утилизации этих гормонов тканями. Более высокая активность гормонов успешно позволяет бороться организму с различными инфекционными заболеваниями. Это в равной степени и параллельно относится к психологическим инфекциям: агрессии, ложной идее, обману и т.п.

Часто у многих возникает боязнь, что обливание всего тела холодной водой приведет к переохлаждению всего организма. Однако еще И.П.Павлов писал, что организм человека можно представить себе состоящим из "сердцевинки" с постоянной температурой и "оболочки", меняющей свою температуру в зависимости от температурных условий внешней среды. Достоянная температура "сердцевинки" (ее колебания 36,5-37,5 град.С) поддерживается химической терморегуляцией. Увеличение тепла в 3 раза может происходить за счет произвольных мышечных сокращений (дрожь). У закаленного человека увеличение теплообразования к холоду больше, чем у незакаленного. Поэтому кратковременное обливание холодной водой и последующая регуляция временного интервала пребывания на воздухе в обнаженном виде до появления заметной дрожи не может приводить к переохлаждению "сердцевинки". В то же время появляющаяся в этой фазе еле заметна микро-

вибрация мышц, согласно открытию Аринчина о "периферических сердцах", является тем физиологическим механизмом, который влияет на перераспределение крови в сосудистой системе, ведущей к увеличению венозного притока крови к сердцу и увеличению его минутного объема на 25-30%.

Если рассмотреть процесс глубже, то возникает генерирующий эффект, происходит увеличение электрической активности, Организм из потребителя энергии становится ее генератором. Рождаются не только чисто физическая энергия - идет рождение творчества, идейной, поэтической, мыслительной деятельности.

П.К.Иванов в своей системе оздоровления указывает, что обливаться холодной водой нужно 2 раза в день, а при заболевании обливаться надо каждые 3-4 часа. Почему?

В природе любой переход из одного состояния в другое сопровождается выделением или поглощением энергии. Если рассмотреть это с точки зрения состояния человека, то эмоциональное переживание, например, переход от страха к радости, от агрессии к спокойствию и т.п., дополнительно дает импульсы и ааряды к жизни и деятельности. В нашем случае этому способствует холодная вода.

В обычном виде вода на четверть состоит из молекул паравод (у них протоны водорода вращаются в одну сторону) и на три четверти - молекул ортовод (здесь вращение в разные стороны). Это состояние воды природное, и наш организм, если вода находится в нем именно в таком состоянии, чувствуем явля комфортно. При любом заболевании в первую очередь "расходятся" молекулы паравод. Американские ученые? даже разработали т-зоря» "Ш*-раводная оценка здоровья члoвчкa" Так вот, шт ойлйeanиу под действием магнитных импульсов один яэ протонов .водорода в молекулах ортовод мгновенно изменяет сво* вращение. ск-ановяю» молекулой паравод, и при этом мгновенно вняеш«1 ся большое количество тепла.

В чем состоит оздоровление? Дело а том, что в течение первых полутора минут при воздействии холода наша система терморегуляции как бы еще не работает, а вся защита организма происходит за счет бесплатной, "протонной" энергии". При этом часть воды у точек раздражения нагревается импульсивно до 42,2 град.С, а эта температура губительна для больших клеток.

Теперь о том, почему вода должна быть как можно холоднее. Один пример: вода до температуры +4 град.С почти вся состоит из молекул паравод. Спустя 3-5 часов после таяния льда в воде уже 50% молекул паравод, а через 10-12 часов устанавливается устойчивое состояние (одна четверть и три четверти), о котором уже говорилось.*

Необходимо сказать еще о двух открытиях в науке: одно принадлежит канадскому ученому Г.Селье, а второе - советским ученым Л.Гаркави, Е.Квакиной и М.Уколовой. По Г.Селье резистентность (сопротивляемость) организма при стрессе оплачивается "дорогой ценой" и может привести к гибели организма. По данным же советских ученых, при повторении пороговых раздражений развиваются реакции перестройки, в основе которых лежат открытые ими стадии "тренировки" нервных регуляций и "реакции активизации". В этом, видимо, и основа закаливания по методике

П.К.Иванова,, т. «и мк- совд/ачм я?ако# **>>>жизм взаимодействия с природой, что чуткое реагирование на не*- не несет больших энергетических затрат и не подвергает организм критическим капрызэкагг. Это зюренмр* иЯИЙМШ ^ИИЦВЖ* кратковременных обли- ааний от методики постепенного и гсрояеот*эгее. льнох'; > снижения г>еааэратур. Кратковременное холодное воадайстоке формирует неспецифические адаптационные реакции организма, с помощью которых о», реавщу/., сохраняет необходимые для жизни условия относительного постоянства внутренней среды. Главное при разработке методики закаливания заключается в том, что "реакция активизации и реакция тренировки - это варианты нормы обычной жизни организме. Мы лишь искусственно вызываем естественные явления в живом организме" (Гаркави, 1979). По системе П.К.Иванова постепенно это становится естественной необходимостью.

Заканчивая физиологическое обоснование системы закаливания по .К.Иванову, мы подчеркиваем, что все вышеприведенные крупные исследования и открытия в науке осуществлялись параллельно с 50-летней практикой природного оздоровления русского самородка П.К.Иванова.

Система Иванова. Это не только закаливающие процедуры. Это новый образ жизни; новое мировоззрение. Ибо в этой простой системе содержатся ответы на многие вопросы, волнующие человечество.

Здоровье - это те поступки, которые нужно совершать каждый день, каждая минута, каждый час. Смысл их очень понятен и просто изложен в "Дзяже". В привидиш путь к совершенству лежит 8 выполненных двенадцати заповедей.

"ДЕТКА"

Детка, ты полон желанием принести пользу всему советскому народу, строящему козедунизм. Для этого постарайся быть здоровым. Сердечная просьба к тебе, прими от меня несколько советов, как укрепить свое здоровье,

Два раза в день купайся в холодной природной воде, чтобы тебе было хорошо. Купайся, в чем можешь: в озере, речке, ванне, принимай душ или обливайся. Это твои условия. Горячее купание заверши холодным.

Перед купанием или после него, а если возможно, то и совместно с ним, выйди на природу, встань босыми ногами на землю, а зимой на снег хотя бы на 1-2 минуты. Вдохни через рот несколько раз воздух и мысленно пожелай себе и всем людям здоровья.

Не употребляй алкоголя и не кури,

Ы

Старайся хоть раз в неделю полностью обходиться без пищи и воды в пятницу 18-20 часов до воскресенья 12 часов. Это твои заслуги и покой. Если тебе трудно, то держи хотя бы сутки.

В 12 часов дня воскресенья выйди на природу босиком и несколько раз подыши и помысли, как написано выше. Это праздник твоего дела. После этого можешь кушать все, что тебе нравится.

Люби окружающую тебя природу. Не плюйся вокруг, не выплевывай из себя ничего. Привыкни к этому: это твое здоровье.

Здоровайся со всеми везде и всюду. Особенно с людьми пожилого возраста. Хочешь иметь у себя здоровье - здоровайся со всеми.

Помогай людям чем можешь, особенно бедному, больному, обиженному, нуждающемуся. Делай это с радостью, отзовись на его нужду душой и сердцем. Ты приобретешь в нем друга и поможешь делу мира.

Победи в себе жадность, лень, самодовольство, стяжательство, страх, лицемерие, гордость. Верь людям и люби их. Не говори о них несправедливо и не принимай близко к сердцу недобрых мнений о них.

Освободи свою голову от мыслей о болезнях, недомоганиях, смерти. Это твоя победа.

Мысль не отделяй от дела. Прочитай хорошо. Но самое главное - ДЕЛАЙ!

Рассказывай и передавай опыт этого дела, но не хвались и не возвышайся этим. Будь скромн.

Желаю тебе счастья, здоровья хорошего.

Иванов Порфирий '«'орнеевич.

Что особенно хорошо в системе - она не может никому повредить. В ней только помощь. Правда, сам Порфирий Корнеевич говорил: "Ты не спеши особенно по моей-то системе..." Стало быть, во всех этих делах нужна постепенность. И особенно это касается закаливания.

ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

В результате применения системы П.К.Иванова и других методов закаливания людьми различного контингента, в том числе и дошкольниками, сложился ряд принципов закаливания, которые позволяют достичь желаемых результатов.

Принцип первый - регулярность. Лучше всего ежедневные занятия, которые проходят в одно и то же время су-

ток. Замечено: суточные ритмы наиболее эффективны и устойчивы в нашем организме. Им подчиняется деятельность многих органов и систем.

Принцип второй - постепенное! ь. Постепенное увеличение нагрузки, поэтапный переход к более сильным формам эгч, гивания „озвеляют, пусть медленнее, но зато уверенность ь достигают желаемого результата.

Принцип здятки - интенсивное т ь. сила воз- ;? ;% ;ия до! .тла б :ть выше привычн-х температурных норм постоянной среды обитания. Чем интенсивнее воздействие, тем ярче <кеве*ная реакция организма. Зь=алк-ающий эффект будет выше та>!, г,е применяли более холодную воду меньшее время в сравне- 1.« с тем, когда использовали воду пстэпнее, но долгое время.

Еришсзх четвертый - с о ч е т а е м о с т ь общих и местных охлаждений. Скажем, при обливании стоп тело остается не закаленным, а наоборот, обливание до пояса не обеспечивает устойчивость стоп щ холоду. Опп*э«альная устойчивость организма при чередовании общих закаливающих процедур с местными, направленных на наиболее чувствительные к действию холода области (стопы, носоглотка, поясница)«

Принцип пятый - н е р а с т и р а й с я после обливания. Растирание до покраснения, массаж ограничивают процесс охлаждения, прерывга его. Не следует проводить закаливание после интенсивной физической нагрузки, которая тоже тормозит течение «ермс?восстановжг*Ильного процесса после охлаждения.

Принцип шестой - м н о г о ф а к т о р н о с т ь природн-хс воздействия, т.е. использование солнца, воздуха, земли, swfiV". К тому же, обращаться с ними непосредственно в природе. Например/ куп&фсья не в бассейне, а в реке, ходить босиком не тсдако по полу, ».о и по мягкой тропинке, по снегу во дворе и а. h.

Принцип с^дыдай - к о м п л е к с н о с т ь. Он означает, чья процедуры закаливания должны восприниматься шире, нежели .просто обливание водой. ЭТО И прогулки, и бог, и сон на свежем ьовдуу^, и баш».

Наконец, цзхгшип восьмой - закаливание должно проходить на фоне п о л о ж и т е л ь н ы х эмоций. Конечно, приходится проявить настойчивость. Однако, как бы велико не было, это ;/стяпе, ощущениек процедуры должно ост^ватьсяч на грани приятно-то- 'ЗдесьttttBSe»* :жно учитывать индивидуальность ребенка и состояние его здоровья.

Таким образом, основываясь на системе природного оздоровления П.К.Иванова и, исходя из принципов закаливания, нами в гкеп^риментальной работе в дошкольных и школьных учреждениях Ер^тгожена система закаливания, которая ДОЛЕНА формировать ве- ;у (а не стереотип) в здоровый образ жизни.

Пр^слагаемая нами система состоит и? нескольких, постоянно сменяющих друг друга ступеней по оздоровлению. Начинаются они дома, с пробуждением, продолжаются в течение дня в -детском саду и школе и заканчиваются вечером перед сном. День у ребят в дошкольном учреждении начинается с утренней зарядки, которая регулярно Проводится на свежем воздухе в облегченной одежде, в школах - на уроках физкультуры и на переменах. В комплекс за-

ряю* обязательно вклчтааются-несколько упражнений на дыхание. После зарядки в группе дети моют холодной водой лицо, руки, шею, ушные раковины, полощут рот и нос. В течение дня в помещении дети находятся в легкой одежде, босиком или раздеваются до трусиков. Температура в комнате поддерживается не выше 22-24 град.С.

Во время прогулок у детей облегченная одежда (преимущественно из хлопчатобумажных тканей), соответствующая погодным условиям и позволяющая детям активно двигаться и играть в подвижные игры.

В детском саду дети спят в одних трусиках в хорошо проветренной спальне. В школе на занятиях учатся босиком за партами.

Центральным звеном закаливания является целая цепочка последовательных действий, которые можно выполнять как до, так и после дневного сна. Они проходят по следующей схеме:

- ходьба босиком и легкий бег по "дорожке здоровья",
- пульсирующий микроклимат,
- выход на землю или снег в трусиках,
- обливание всего тела холодной водой.

Все это выполняется в течение 15 минут быстро, энергично и, конечно же, в сознательной, с элементами игры, форме. Перед этим с детьми проводится кратковременная настройка, которая направлена на создание хорошего эмоционального состояния.

В систему закаливания входят К занятия дома, иначе организм теряет тренированность сиеттада теолорвгуявдик.

Детям передают свой отаге варослаае: » дошкольных учртяят •нкях и школах - воспитателя и учм.'к&ая, мш.& - родители. П.К.Иванов просил передавать свой отав?. Делась это мох'ут ге люди, которые его имеют, сами на себе все почувствовали. Поэтому важное место в системе закаливания ваяимae* просвещение родителей, коллектива детского сада и школы и приобщение их к здоровому образу жизни. С этой целью необходимо информировать по этому вопросу, давая методические рекомендации и домашние задания по закаливанию и физическим упражнениям.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАКАЛИВАНИЯ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Важно отметить, что проводя закаливание, следует постоянно помнить об индивидуальном подходе и состоянии здоровья детей. Воспитатель группы ведет дневник закаливания, в котором ежедневно отмечается самочувствие ребенка и применяемые моменты закаливания. Если ребенок по какой-либо причине, в том числе и по болезни, пропустил посещение детского сада, то он по возвращении в первое время получает более слабые холодные нагрузки. И"2-3 дня поелте болезни с ребенком не проводится интенсивное закаливание.

Закаливание в группе проводит воспитатель, инструктор по физическому воспитанию или закаливанию, пом. воспитателя в присутствии медицинской сестра, которая предварительно оценивает состояние здоровья детей.

Проводится закаливание на хорошем эмоциональном фоне, в

игровой форме, с обязательным подбадриванием детей, радуясь вместе с ними победам над собой.

Основную роль в организации закаливания должна взять на себя заведующая дошкольным учреждением. Если руководитель сам занимается по системе П.К.Иванова, верит в ее пользу и добро, своим примером и здоровым образом жизни он может увлечь воспитателей и сотрудников детского сада, и, конечно же родителей. В дошкольном учреждении должна царить атмосфера взаимопонимания, доброжелательности, стремления делать одно общее дело, нужное всем, и большим и маленьким.

Радость и восторг вызывает у детей момент, когда любимая воспитательница у них на глазах выливает на себя ведро холодной воды, да *еде на улице зимой! У некоторых детей тут же возникает желание сделать то же самое. И нет сомнения, что такой яркий пример вызовет у детей желание рассказать об этом родителям, которые, возможно, задумаются о своем образе жизни!, а в сознании ребенка будет посеяна крупица нового мышления.

Закаливая тело и дух, здороваясь со всеми людьми, хотя бы мысленно, занимая свое место в природе, не нарушая равновесия в ней, побеждай человеческие пороки, становясь добрым, внимательным, отзывчивым по отношению к людям, человек достигает не только физического, но и нравственного здоровья.

И как важно, чтобы такими людьми были работники дошкольных учреждений, которые формируют базу будущей жизненной позиции подрастающего человека. И если педагоги приняли всем сердцем и душой систему П.К.Иванова, они сделали шаг к новому образу мысли и жизни, который поможет обрести истинную радость, счастье, душевный покой. Это они передадут детям, нашему будущему, помогут сохранить наш прекрасный мир.

ШКОЛА, В КОТОРОЙ БУДУТ УЧИТЬ ЗДОРОВЬЮ.

Концепция новой школы предлагается стс-ронникам нового образа жизни по Учителю Иванову

Появление концепции школы природного воспитания молодежи обусловлено необходимостью дать адекватный ответ на происходящее в окружающем мире и обществе.

ПамАолее тревожные мировые процессы несомненно связаны с пер] :ссом здоровья народа и состояния окружающей среды.

Выход из создавшегося положения видится в том, что определенная часть общества может взять на себя роль катализатора нового процесса, основанного на поддержании социально-биологического р&Бновесия в природе и направленного на разрешение эгржиионглио-психологического кризиса, приводящего к распаду всех КТспi-альных структур общества.

Биг, ла.й хода дальнейших событий неясно для большинства людей, - ^стмшация материальных потребностей порождает тупиковую ситуацию.

В этих условиях нужны новые подходы в определении целей и задач развития общества. В отличие от многоголосого хора тех, кто полагает перспективной и устойчивой тенденцию к уменьшению роли природного фактора, мы исходим из противоположных

представлений, Гармонические, резонансные отношения с природой - основа жизни и эволюции человека.

Авторы полагают, что могущественным фактором преодоления дезорганизации социального мира и природной среды является человеческое мышление, живущее по природным законам. (В дальнейшем мы будем пользоваться термином - природное мышление)

Созданию условий для проявления людей, мыслящих природно, и должна служить школа, концепция которой предлагается.

В результате деятельности такой школы рождается принципиально новый взгляд на взаимоотношение человека и природы, взаимоотношение учителя и ученика, а также пересматривается соотношение образования и воспитания к увеличению доли последнего, причем на нравственнодуховной основе.

В дальнейшем мы будем рассматривать термин "природное мышление" деятельности Школы природного воспитания молодежи, как один из узловых. Формирование природного мышления происходит под влиянием конкретной практики в условиях качественно новых взаимоотношений между учителем и учеником. При этом роль биоэнергетических процессов резко возрастает, и на первый план выходят самосовершенствование, и накопление энергетического состояния организма. Это приводит к более раннему становлению молодого человека в обществе, определяет независимость в природных условиях, увеличивает уровень здоровья и направленно формирует его завтрашний день.

Роль Учителя в школе природного ясюЯДО&ДОИЯ колодеям отличается от общеприня< *ых поаязжй. УчКФ&ИЪ В первую оч<редь учит? себя сам. Такой подход изначально снижает д&злени* человека над ребенком. Здесь важнее физико-еистол>ическое развитие энерх'етк-ки мышления Учителя, увеличение BVQ открытости в природе, т.<л. > людях. Слово "Учитель" должно во-приниматься как Учитель себя, как п р о ц е с с своего развития, вл&яющий к& окружаетея и, в первую очередь, на ребенка.

Что же такое природное мышление? Сам термин трактуется нами не в формально-логическом, а в эволюционном плане. Содержание термина наиболее глубоко раскрывается в контексте природной оздоровительной практики, при вхождении в неё. Главное в том, чтобы мышление и действия человека соответствовали природе Земли в целом, не шли в разрез с её эволюцией.

Природное мышление - это мышление, отражающее здоровое состояние тела.

В напряженном и искаженном теле нет ясности и гармонии мышления. Природное мышление - это мышление кругозорное, охватывающее как восходящие, так и нисходящие энергоинформационные потоки, постигающее естественное и сверхъестественное одновременно.

Природное мышление - мышление, преодолевающее блокировки сознания т.е. преодолевающее жесткие эмоционально-диктаторские установки извне, которые приводят к возникновению ошибочных мутаций в теле, и, как следствие, к болезни и смерти.

Далее. Природное мышление - это видение событий, исходящее из характера мышления, его формы, энергетики, позитивности, уверенности и т.п.

Природное мышление - это прообраз зрительного абсолютно здоровых мыслей, что будет совершенно естественным для людей будущего.

Вектор природного мышления направлен на человека. Для ученика выход в веру к Учителю. Процесс энергичного мышления гораздо важнее конкретных мысленных форм (для ученика). В ходе такого процесса ученик на своей Case, благодаря ловкости энергетика мышления, сформулирует цели и задачи. Природное мышление - равновесное, кругозорное мышление. Это видение во времени члоростя опускания духа в материю, т.е. определение и материализация мысли в зависимости от характера и силы мышления, его зрелости.

Природное мышление - это видение человека в полной объективности (по телу - мысли, по мыслям - тело), эта природное эрвало, отражение в теле души человека, а в душе - отражение действий тела. Природное мышление - это растворение "неприродного мышления", создающего оружие уничтожения, контроля за человеком и т.п.

Природное мышление - мышление, способное к обновлению, сторании старых программ.

Природное мышление - это абсолютная вера в справедливость и добро, в природу.

Природное мышление - это залог бессмертного существования живой клетки, тела, это уход от фиксированных понятий, а соответственно, и от грубых точечных накоплений. Это движение, эволюция.

Природное мышление не имеет оценки на материальной основе, его нельзя хтадашь я ряда форкальнх понятий - это процесс.

Образование и развитие природного мышления - ядро части концепции "Создание нового мышления". В этом смысле можно не ограничиваться рамками среднего образования, а перейти к созданию человека да выхода его в свет.

Важнейшей задачей призван отвечать умственный образ школы в деле, векторы ее деятельности, их содержательная характеристика, взаимодействие, координация и субординация.

Решению этой задачи призван отвечать устав школы, учебный план, программы учебных дисциплин.

Следствием концепции предположения о складывании коллектива /читателей, а также в основу своей деятельности принципы природного мышления.

В содержательном отношении школа природного воспитания сочетает в себе подходы, характерные для современной общеобразовательной школы и специфические подходы нового природного потока мышления и действия.

ФИЛОСОФСКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОСНОВАНИЕ КОНЦЕПЦИИ

Социальные функции образования до недавнего времени сводились главным образом к обслуживанию потребностей материального производства. Школа готовила "работника" и воспроизводила

в выпускнике сложившейся формы культуры. В настоящее время процесс духовного производства и природной экологически грамотной практики выходит на первое место в процессе исторического развития человека и общества. Приобретает особое значение "возращение" собственно человеческого, природного в человеке, отвечающего своей динамикой законам эволюции Вселенной.

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОСНОВАНИЕ КОНЦЕПЦИИ ПРИРОДНОЙ ШКОЛЫ

Социальное многообразие современного общества, наличие различных представлений о путях его развития не может не проявиться в многообразии, альтернативности педагогических систем. Место в географии педагогического мира по праву принадлежит и школе природного воспитания.

1 раздел. ЦЕЛЬ РАБОТЫ ШКОЛЫ ПРИРОДНОГО ВОСПИТАНИЯ.

Целью работы "Школы природного воспитания" должно стать воплощение в жизнь идеи природного, независимого, эволюционно являющегося человека. Эта идея практически была осуществлена в беспримерном полувековом эксперименте Порфирия Корнеевича Иванова, ее продолжают реализовывать сотни его учеников. Реализация школой этой идеи будет способствовать решению труднейших экологических, энергетических, экономических, социальных, духовно-нравственных проблем, перед которыми оказалось общество на пороге XXI века.

Процесс перехода от традиционных схем в образовании современной школы к школе природного воспитания осуществляется на базе народного исторического опыта. По нашему мнению, элементы природного воспитания отражены в некоторых народных обычаях, в литературе, в песенно-музыкальном творчестве и т.п., т.е. предметность в новой школе имеет место.

Духовность человека - это его способность к развитию, к созданию на основе природного характера и созданы духовные ценности, благодаря которым еще сохранился генофонд нации и имеется возможность для его дальнейшего развития. Критерии духовности в потребительском обществе - это возвращение к первоначальной сущности этого понятия - одна из задач новой школы.

Опираясь на идеи и практику Учителя Я.К.Иванова, школа поможет созданию нового потока жизни, новой цивилизации, появление нового эволюционного человека.

Школа дает возможность овладеть тем стандартом образования, который неохотно принимает государство, но главное свое назначение видит во включении в работу механизмов саморазвития, самосовершенствования, самодвижения самих учащихся, направленных на эволюцию общества в целом.

2 раздел. МЕТОДОЛОГИЯ И ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КОЛЛЕКТИВА ШКОЛЫ ПРИРОДНОГО ВОСПИТАНИЯ.

Сама идея школы природного воспитания предполагает формирование коллектива из личностей духовных, развивающих идею

...и практику-- Учителя Иванова»-- Старая концепция развития школы опирается на иерархию государства (дифференциацию, разделение и по вертикали, и по горизонтали), на оценочность, на памятные параметры, на физическую и эмоциональную напряженность (в т.ч. и в труде), на интеллектуальность в отрыве от духовности, на другие устаревшие подходы и формы. Эта старая концепция в результате ее трансформации должна перерасти в совершенно новый учебный процесс, где в основе будет лежать не сколько передача навыков от учителя к ученику, а открытый процесс учебы самого Учителя, и движение- этого процесса будет определять и мышление учеников и материализацию окружающей среды. Насилие в любой форме исключается.

Повышение роли ученика будет налицо. Отношение учащегося к учебе будет определяться принципом: "Не хочешь - не делай, но знание о своих результатах все равно получишь, т.к. отражение мышления и поступков в окружающей среде получает резонансное отражение в собственном теле".

Специфика школы предполагает соответствующую работу педколлектива с родителями учеников и выбор учащихся, стремящихся к учебе, развернутой по-новому.

III раздел. ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТОВ И СПЕЦИФИКА ПРЕПОДАВАНИЯ.

Структура, содержание, методика преподавания дисциплин, изучаемых в школе природного воспитания, определяются осязательными принципами и подходами учения П.К.Иванова, и это **предполагает** серьезнейшую работу по отбору предметного материала и по "включению" его в специфически развивающийся учебный **Ярсадвсс**. Это предполагает и использование качественно новой методики обучения.

IV раздел. СИСТЕМА ВНУТРИШКОЛЬНОГО УПРАВЛЕНИЯ

Цели и задачи управления школой природного воспитания вытекают из ее концепции. Главная задача управления - максимальная реализация природного потенциала учащегося, пробуждение и раскрытие его эволюционных возможностей, способностей к гармоничной природной жизни и творчеству.

Эта цель и определяет все функции управления: планирование, организацию, контроль, регулирование. Школа осуществляет переход от управления на основе приказа к управлению на основе концептуальной идеи и к самоуправлению.

Такой подход предполагает творчество педагогов и учащихся.

V раздел. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ШКОЛЫ ПРИРОДНОГО ВОСПИТАНИЯ.

Условий реализации достаточно много, остановимся на важнейших:.

1. Концептуальные положения о школе природного мышления должны быть закреплены в Уставе школы, в ее учебном плане, учебных программах, традициях, ритуалах, образе жизни.
2. В значительной мере реализация школы природного воспи-

тания зависит от развертывания природной практики педколлектива, семей учащихся, самих учащихся. Это предполагает необходимую и постоянную информационную, пропагандистскую и теоретическую работу учителей в сотрудничающих с ними социальных группах.

3. Учитывая совершенную новизну задач, решаемых школой, для нее следует увеличить норматив бюджетного финансирования на этапе становления, имея в виду, что в дальнейшем этот бюджет может быть стабилизирован и даже минимизирован за счет целевого расходования средств и реализации в процессе обучения идеи минимизации материальных потребностей.

4. Становление школы природного воспитания предполагает статус творческой, экспериментальной организации, пользующейся поддержкой государства.

Старший преподаватель кафедры валеологии Самарского государственного педагогического университета, научный руководитель лаборатории "Природное развитие человека" Луганского института последипломного образования

Ю.Г.Иванов

Структура сквозных линий в дсгашснгшм учреждении

| В о з р а с т н а я г р у п п а | | | | |
|---|--|---|--|--|
| | : ранний возраст | : младший дошкольный : возраст | : средний дошкольный : возраст ¹ | : старший дошкольный : 'возраст |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Эволюционный человек | Понятие о человеке, о его главной роли и неприкосновенности. Роль природы в появлении человека | Знания о человеке как об умном, добром человеке, человеке-творце и формирование стремления бы». таковы*. Природные силы - помощь в таком стремлении. | Знания об определвошцзи роли добрых, ташанятивых лвдей в тем, что есть в окружении, в создании условий для аизни. Формирование стремления бьпь хоровом человеком. Природная поддержка для добрых и хороших людей. Знакомство с образом П.К.Иванова, с "Деткой". | Знания об определяющей роли Человека на Земле. Человек - творец! Человек - создатель, на Земле условий для аизни. Самое ценное - взаимоотношения лвдей, которые родили красоту, растения, дома, мушких людей. Знакомство с образзку, песни, танцы, сказку делают Сыпью. "Детка" - солены как быть здоровыми и красивый!. |
| 2. Физическая среда, энергострое-ние и динамика | Равновесное отношение к лубым природным условиям. Исключение страха перед стихиями природы. Формирование любви к холодной воде, желание бшь разделым на воздухе, *.* земле в любое время года. | Формирование стойкого же ланке дружить с холодной водой, ешь с обнаженным телом и босыми ногами на воздухе в любое время года, чтобы бшь здоров»*, сильным, на взаимно» радостном восприятии "Д&гки" Учителя со взрослыми и датами. | • Формирование радостного благодарного восприятия сил, которые дают три неумираемые друга человека: воздух, вода, земля. Формирование желания обливаться, терпеливо овдооотсь к холоду, бьль чавдв на воздухе с обнаженным телом. | Формирование сознательного отношения к силам природы, которые дают жизнь Человеку; к Земле, воздуху, воде. Формирование сознательного отношения К просьбе к природе о том, чтобы она дала здоровье и тебе, и твоим близким, друзьям, всем лкиям на Земле. Красивыя и здоровые лкши делают жизнь лучше, чем больные и нездоровые. I |

| | : ранний возраст | : младший дошкольный : возраст | : средний дошкольный : возраст ¹ | : старший дошкольный : 'возраст |
|---|--|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Вгоанергика. *изико-химические и биологические процессы. Человек и физическое здоровье | Понятие о возрастном и поповом различии лвдей (дядя, тетя, дедушка, бабушка, мальчик, девочка...). | Понятие пела, о ведудос различиях гредставителей полов: мужчина- сила, сме~ лосья, занята; женщина - женственность, заботливость... | Формирование понятия о взаимоотношениях между мужским ведудпо началом на Земле и женским - ведомым. В конкретной обстановке - между конкретными лвдьми (взрослыми и детьми). Формировать интерес к совместным занятиям взрослых и детей | Формирован.» культуры взаимоотношений между лвдьми разных возрастов, полое, Создание предпосылок для развития определяюща начал у мальчиков и девочек, Формировать интерес к совместным занятиям взрослых и детей |
| 4. Физическая культура | Формирование радостного восприяаия занятий физическими упражнениями с элементами подражания. Массаж. | Формирование интереса к физически* упражнениям на основе стремления бж> здоровым. Обучение элементам самомассажа: попирание рук, | Формирование навыков в выполнении определенных упражнений для развития определенных частей тела. Бег, ргамика, танцы и т.п. Тодапжение освоения с де- | Формирование интереса к занятиям физической культурой, бегу, рихмике, гимнастике, понятие о видах спорта. Релаксация. Массаж. Формирование стойкого интереса к само- |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----------------|--|--|--|---|
| | | ног, головы, лица, ушей, плечей. Формирование правильной осанки. Сауна или баня; | чьми элементов самомассажа: растирание, поглаживание, разминание. Формирование красивой осанки. Дыхательные упражнения. Сауна или баня. | массажу. Владение техникой самомассажа. Формирование правильного дыхания, красивой правильной осанки. Легкая одежда. |
| Фитотерапия | Создание в группах уголков с растениями, благотворно влияющими на психику человека и обладающими лечебными свойствами (столетник, каланхоэ). | Природный уголки в группах с лекарственными растениями, знание названий. По мере востребования обращать внимание детей на свойства. Фиточай, | Фитодизайн в группах или зимнем саду, огороде. Фиточай. | Знакомство с небольшим количеством лекарственных трав «Зеленого окружения и их практическим применением, Фиточай, |
| Личная гигиена | Формирование радостного восприятия чистой одежды, умывания, причесывания. Название предметов личной гигиены | Формирование навыков опрятности, самостоятельности в уходе за волосами, чистотой рук, опрятности при приеме пищи. | Знать о названиях предметов личного белья (нательного, постельного), предметов личной гигиены и оцего пользования. Выполнение элементарных навыков опрятности по предложению взрослых. Формирование интереса к опрятности как к необходимому условию здоровья. | Знание о назначении предметов личной гигиены, правильный уход за ними, использование по назначению, развитие привычки в самообслуживании, помощи друг другу. Самоконтроль в соблюдении этических норм. Формирование понимания, что опрятность - залог здоровья. |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|--|--|---|--|
| Общественные отношения, социальная среда, Родина - это люди | Представление о своей группе как об общественной семье. Сохранение покоя, создаваемого взрослым. Родной дом. Представление о семье, ее членах. Язык. | Представление о своей семье* учреждении как о семье, где учатся жить сообща, осваивая принципы этого жития. Формирование представления о значимости каждого члена семьи, уважение к каждому члену семьи. | Представление об общности взрослых и детей и в семье, и в стране, объединенных общими интересами, заботой о других на основе сердечности. Формирование представлений о культуре взаимоотношений людей, родственников, младших со старшими. Родная улица, село, город. Детсад - семья! Язык. | Представления о том, что человек может жить и развиваться только в обществе, преумножая достоинства, сохраняя его покой (д/сад, страна, Земля). Репина одна: "Где жить, там и слыть". Сила любого человека в том, что он получает в обществе, на Земле. Адекватность, восприятие своего места в природе людей. Формирование любви к людям, к Родине, Земле. |
| Открытость людям - залог здоровья. Формирование качества, | Учить детей здороваться со всеми и всюду, особенно с младшими по возрасту, отвечать на приветствия. | Продолжать формировать стремление к общению с детьми и взрослыми на основе вежливости, взаимного отношения к друг другу. | Учить терпеливому отношению к окружающему, не жадничать, не лениться в деле для себя и других. | Развивать лучшие качества природы человека: терпение, адекватность, искренность, умение радоваться, уверенность в своих силах, энергичность, открытость, доверчивость, отзывчивость, умение сосредоточиться, уравновешенность, чувство юмора. Дать детям представление об энергии мыслей. Можно сравнивать с током, идущим в лодочку. Потенциал хороших качеств, |

хорсаих поступков воздействует благотворно на окружающих людей, растения, животных и даже предметы.
Окружение, отношение его к человеку - зеркало. "Наш окружение - наши заслуги" - Учитель.
 Учить детей сознательно относиться к своему настроению, искать в неблагоприятной ситуации положительный выход. "Я от плохой мысли Сету".
 Дать понятие о том, что плохие мысли разрушают здоровье человека, направляют его по **ложному** пути.

| | | | | |
|---|--|--|---|---|
| Э.Формирование бережного отношения к обществу | Бережное отношение к ЛИЧНЫМ предметам быта (их сделали люди это их энергия) | Бережное отношение к личным предметам и предметам общественного пользования, игрушкам, книгам, pedalкам друзей на заездах и т.д. | Формирование культуры поведения в детском саду, в домах общественного пользования, транспорте как сознательного этношад! к плодам трудовых рук. | Формирование желания участвовать в труде для других, заботливого отношения к делу, двору, участку д/с. знакомство с общественным богатством (земля, реки, полк, леса, города и села, места общественного отдыха - все то, что в ближайшем окружении). |
|---|--|--|---|---|

| | | | | |
|---|--|---|---|---|
| 10. Растения, животные - окружение человека | Знакомить детей с растительным* и животным миром и формировать любовь и бережное отношение к нему. | Развивать способность видеть красоту окружающего мира, беречь, сохранять ее, сподвигать себя возле животных, птиц, ухаживать за ними. | Учить детей узнавать растения, тип, названия, основные свойства, качества, назначение. Формировать явление у детей осознание заботы о растениях и животных. | Уточнять и расширять знания детей о том, что растения, животные - это часть человека на Земле. Хорошие качества людей формируют красоту растений, красивых животных рядом. Формировать желание трудиться в природе, относиться к растениям как к живым существам. Если в трудную минуту у дерева попросишь здоровья, то оно маем? помочь. |
|---|--|---|---|---|

| | | | | |
|---------------------------------------|---|---|---|--|
| И. Отражение людей в окружающей среде | Учить различать и называть состояние погоды: солнечно, дождь, снег, ветер, как можно реагировать на перемены. | Формировать практические знания о том, что холод бодрит, дает здоровье. <i>Фадгорая</i> и спокойное, терпеливое отношение к погодным переменам: холоду, жаре, дождю, ветру . | Формировать интерес к погодным переменам как к отражению настроения всех людей на Земле: радость в душах - свежий воздух, цусть - тучки, <i>шесть</i> сильных людей - ветры, <i>жесткие</i> - обновление, гроза. - разревнение, снег - очищение, обморожение, здоровье, холоп - плохие мысли людей, и это нужно терпеть и делать добрые дела. | Формировать понимание, что времена года, месяцы года - это характеры людей, отражение их значимости, настроения. <i>Зима и лето</i> закал, подготавливает силы человека для новых дел. Весна - обновление в душе, вклад своих сил, заслуг в новое будущее и ожидание урожая от своей деятельности. Лето - труд, отдача, отдых. Осень - сбор урожая. И эти времена года в душе существуют одновременно - сказка "Две" |
|---------------------------------------|---|---|---|--|

надать месяцев¹.

| | | | | |
|--------------------|--|--|---|---|
| 12. Этнопедагогика | Народная игрушка (матрешка, глиняная игрушка, деревянная, неваляшка), Потешки, песенки, иллюстрации книг в славянском духе | Формирование бережливости и уважения к игрушке, стремления вместе со взрослыми напевать народные песни, двигаться согласно настроению в ритмах народных танцев. Славянская сказка. | Введение детей в дух славянского народа через сказку, народно-игровое творчество и соавторство веселых и добрых сказок, танец, элементы национальной одежды, игрушку, | Формирование представлений о народных славянских обычаях, праздниках, играх как средствах выражения радости бытия, нажитого богатства души в повседневной жизни. |
| 13. Питание | Окружение детей обычаями славянского гостеприимства при подаче пищи | Участие в сервировке стола, формирование здоровых привычек при приеме пищи (осанка, неспешность, опрятность, переакусание, благодарность и щедрость). Воспитание благодарного отношения к тем, кто растит, «КУШНИК», подает пищу | Формирование уважительного отношения к пище (радостного), восприятия как помощи от природы в приобретении счастья для добрых дел. Знакомство с традициями, от которых они происходят, | Формирование сознательного отношения к плодам своей Родины, осознания сродства своей биоэнергетики с биоэнергетикой человека, живущего в данной стране. Знание блюд национальной кухни. "Первое съешь (до конца), а второе как смажешь", - говори! Учитель. |

| | | | | |
|-----------------------------|--|---|--|---|
| 14. Индивидуальное развитие | Представление о чистоте. Формирование органов чувств и простейших эмоций | Формирование хрестоматийных и традиционных культурных повелений. Укрепление и расширение основных навыков опрятности. Развитие органов чувств, формирование простейших ориентации в пространстве и времени, усложнение действий. Переход к игровым формам деятельности, формирование символической функции, представления, фантазии, целенаправленной деятельности. Осуществление комплекса закаливающих мероприятий и утренней гимнастики с использованием природных факторов. | Знания о названиях, предметах белья (постельного и нательного); усвоение правил и навыков личной гигиены. Выполнение элементарных навыков опрятности. Усложнение функций органов чувств, формирование человеческих чувств. Развитие простейших форм целенаправленной деятельности, соответствия повелениям взрослых, умения выполнять последующие действия, строить свое поведение с учетом игровых правил. Продоление осуществления комплекса закаливающих мероприятий и утренней гимнастики. | Знания о назначении предметов, их использовании по назначению; развитие самоконтроля при выполнении правил и навыков личной гигиены. Развитие самоконтроля при выполнении элементарных навыков опрятности. Формирование, усвоение и реализация умственных способностей, духовных, человеческих чувств. Развитие сложных форм целенаправленной деятельности, формирование умения анализировать и контролировать свои действия и поступки, а также умение выполнять задания, до выполнения оценочных суждений. Преподнесение «закаливающих» мероприятий и утренней гимнастики |
|-----------------------------|--|---|--|---|

ПРОГРАММА

по валеологии для общеобразовательных школ

| | | | |
|----------------|---------------------|---------------------|---------------------------------|
| Раздаю и теш : | Школа 1-й ступени : | Школа 2-й ступени : | Школа 3-й ступени : |
| : | 1-4 масс : | 5-9 класс : | 10-11 ий < х, вту, спец, учф5н. |
| : | : | : | заведения 1-Пуровня |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|

| | | | |
|---|--|--|--|
| 1. Эволюционный человек его здоровье | 1. Представление о человеке как о целостной системе и его развитие в природе, г. Осювший знания об анатомическом строении человека, функций внутренних органов и систем организма. Понятие о физиологической и психическом развитии, | 1. Понятие об эволюции человека, его саморазвитие и самосовершенствование, 2. Знание анатомического строения и функций внутренних органов и систем организма. Знание условий и принципов оптимального функционирования аватомофугация эдэш свете» организма. 3. Знание осяоввж факторов, формирующих его здоровье. | 1. Понимание принципов регуляции и функционирования организма как единого целого в эволюции Земли. 2. Понимание принципов взаимодействия анатомо-функциональных систем организма. Знание методов сохранения и оптимального функционирования адаптационных систем организма, 3. Знание основаш шоре вл~та на фактора, формирующа: зытши. Лиштт шгаши еетодаш соафанеш и щ т в ш здоровья. |
| 4. Наука о здоровье, ее исторические корни. Валеология и ее понятия, | 4. Знание развития науки о здоровье и шодолопиестш вринципов валеологии, Умение использовать простейшие методы для определения количества и качества* здоровья. | 4. Владение валеологическими методами определения психосоциального уровня с целью осуществления валеологического мониторинга. Знание природных оздоровительных методов и влияния природных факторов на здоровье, | 4. Владение валеологическими методами определения психосоциального уровня с целью осуществления валеологического мониторинга. Знание природных оздоровительных методов и влияния природных факторов на здоровье, |
| 5. Понятие о взаимосвязи поведения человека и состояния его здоровья, | 5. Знание о влиянии образа жизни человека на состояние его здоровья. | 5. Знание о взаимосвязи нравственного состояния человека и его физического здоровья. Определение влияния характера человека и его поведения на функциональные системы организма. | 5. Знание о взаимосвязи нравственного состояния человека и его физического здоровья. Определение влияния характера человека и его поведения на функциональные системы организма. |
| 6. Представление о "Детке" Учителя Иванова. | 6. Знание основных советов здоровья Учителя Иванова. | 6. Знание основных принципов здорового образа жизни по системе Иванова. | 6. Знание основных принципов здорового образа жизни по системе Иванова. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|

| | | | |
|--|---|--|--|
| г. швум. < шш свеяеш об оіруао-щш~ ш ш о среде пропваш ж- fgt fao- let к швш разопвш fun- вы здо- ров округачей среди на адор- ровья | 2* Оовте об зююга ш ва-ре | 3. Оспявве сведши об эюю-ппешш особенностЕ регжш | 4. Осшше т%т% о саэсо-III и тт зшт щам ог веблагодиятнх экологичес-III факторов |
| 1. Знаеш о закяокросш взк-юде«ствм чекиш, Щшт, Вселенной, | 2. Знани о хедишвеш аспига зшошш, значения факторов тещ-ВВЕВНОГО загрязнения ш/вищф сред» на здоровье «лома | 3. Зяаш моюгической сгуаш» в госуяареш и в мре. Учасяе в лрцздонфидД рэботе во вве-уриноеврш | 4. Знани адаптационных оеш организма, понятие об индикаторах, т.Шрп остам тsojpn щидупрецеш шк ревьеш гу&тельного воздейстш № бдороее чевюяя техвогашго загрязне-ния. |
| БКоввше осаовюа пинцияпов ршмш бюсер и яоосферн и і взажквш со Эсешной, | 2. Вопшавме осаэвшш шетодологи-чесш я вакоюгмчесиа привив-аж жяопш «яовею ш науки ее значенае ш ерурования, ее хранения и укрепления здоровья | 3. Ввлед» осяяшши яегорш к способам комметивной защиты зд рюм І х»зш яшей ори экологи-« d » аварш і шастрфх. Шв дек яетодавй яи^мтв. источни тя эююппешэто заражения окр-рутаедей среда я ревяе дать ана ш а авешегшеш! прогноз фа «тер? щійчшго загрязнения сред» | БВонякаше аватио-физиологичесш, бяакшиешш я бяозяер-гетвсш основ м валеомгнчесш првдтти влшшш двигатель-Нот я фвзлческй «паости ва пт НfHwесие и половое развя* тне щ р с т и ее значение для профилактики инфекционныI, соматических заболеваний и нервно-псюшчесш расст- |

та. Разучивание комплексов упражнений для утренней зарядки. Понятие о валеологическом мониторинге. Оформление и ведение "паспорта здоровья"

юстода. Знания о влиянии двигательной активности на развитие и функционирование органов и систем организма человека. Знание особенностей разнообразных оздоровительных систем и методов тренировок, физкультур и наиболее распространенных энергетических особенностей, социальнo-экономическx условий. Умение провести профессионального спортсмена. Знание принципов подбора комплексов физических упражнений для утренней зарядки и самостоятельнx тренировок. Знание принципов самооценки и самоконтроля физического развития и физического состояния. Оформление и ведение "паспорта здоровья".

2. Понятие о психическом здоровье и условиях благоприятного формирования и развития. Основное содержание об эмоциях, психических переаапряениях и стрессах, их влияние на здоровье человека. Вояятие об основных принципах и системах аутогенных тренировок. Понятие о психогигиене как науке. Основные правила регуляции собственных эмоций.

2. Знание валеологических принципов психического здоровья, профилактики переутомления и дистресса. Знание валеологического значения экоций и лейхо-эциональной разгрузки аутогенной тренировки. Знание психогигиенн, регуляирования личнх эмоций и нештатности об«ения. Знание о развитии биоэнергетических возкопштей.

2. Понимание анатомо-физиологических, биохмических и биоэнергетических основ формирования, сохранения и укрепления психического здоровья. Вшение простейших руководств экоцианв, психоэмоциональной разгрузки и развития личнх биоэнергетических ншяностей.

3. Вояятие о значении для формирования здорового образа жизни

особенности воспитания подростков. Умение подобрать разнообразных оздоровительных систем и методов тренировок, физкультур и наиболее распространенных энергетических особенностей, социальнo-экономическx условий. Умение провести профессионального спортсмена. Знание принципов подбора комплексов физических упражнений для утренней зарядки и самостоятельнx тренировок. Знание принципов самооценки и самоконтроля физического развития и физического состояния. Оформление и ведение "паспорта здоровья".

3. Знание особенностей воспитания подростков. Умение подобрать разнообразных оздоровительных систем и методов тренировок, физкультур и наиболее распространенных энергетических особенностей, социальнo-экономическx условий. Умение провести профессионального спортсмена. Знание принципов подбора комплексов физических упражнений для утренней зарядки и самостоятельнx тренировок. Знание принципов самооценки и самоконтроля физического развития и физического состояния. Оформление и ведение "паспорта здоровья".

3. Знание особенностей воспитания подростков. Умение подобрать разнообразных оздоровительных систем и методов тренировок, физкультур и наиболее распространенных энергетических особенностей, социальнo-экономическx условий. Умение провести профессионального спортсмена. Знание принципов подбора комплексов физических упражнений для утренней зарядки и самостоятельнx тренировок. Знание принципов самооценки и самоконтроля физического развития и физического состояния. Оформление и ведение "паспорта здоровья".

3. Знание особенностей воспитания подростков. Умение подобрать разнообразных оздоровительных систем и методов тренировок, физкультур и наиболее распространенных энергетических особенностей, социальнo-экономическx условий. Умение провести профессионального спортсмена. Знание принципов подбора комплексов физических упражнений для утренней зарядки и самостоятельнx тренировок. Знание принципов самооценки и самоконтроля физического развития и физического состояния. Оформление и ведение "паспорта здоровья".

3. Знание особенностей воспитания подростков. Умение подобрать разнообразных оздоровительных систем и методов тренировок, физкультур и наиболее распространенных энергетических особенностей, социальнo-экономическx условий. Умение провести профессионального спортсмена. Знание принципов подбора комплексов физических упражнений для утренней зарядки и самостоятельнx тренировок. Знание принципов самооценки и самоконтроля физического развития и физического состояния. Оформление и ведение "паспорта здоровья".

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|--|--|--|---|
| 4. Социальные условия здоровья. Общественные отклонения и здоровье | <p>^Основные сведения о значении УСЛОВИЙ ИЗВИ ДЛЯ сохранения и укрепления здоровья.</p> <p>2. Осознание роли снай как о важнок факторе сохранения и укрепления здоровья человека.</p> <p>3. Осознание каждой своей принадлежности к своему народу, своей Родине, национальной культуре. Это здоровье.</p> <p>4. Понятие об особенностях формирования, сохранения и укрепления здоровья на Украине с исторической аспект. Штне о народной медицине.</p> <p>6. Основные сведения о валеологическ аспектах украинского и русского фольклора. Разучивание украинских и русских народных песен, загадок, сказок, поговорок о здоровье. Основные сведения о теологическом аспекте украинских и русских народных игр и забав.</p> <p>6. Основные сведения о состоянии здоровья населения Украины.</p> | <p>1. Знание о влиянии социально-экономическ и политическ факторов на формирование здоровья человека.</p> <p>2. Осознание роли семьи как важного фактора, определяющего способ жизни и формирование здоровья человека.</p> <p>3. Осознание себя ш представителя народа. Звание национальных и народных традиций. Популяционное здоровье.</p> <p>4. Знание особенностей формирования, сохраненая и укрепления здоровья в Украине в исторически аспекте, с учетом яеиталитета а роли народной недшрн.</p> <p>5. Знание галеологическ аспектов украинского и русского фольклоров. Разучивание народных песен, загадок, сказок, поговорок о здоровье. Участие в народных играх и забавах.</p> <p>6. Знание особенностей состояния здоровья населения Украины в настоящее время и в истерическом аспекте.</p> | <p>1. Понимание закономерностей зависимости здоровья щей от сораль-но-политического строя государства и социально-экономического развития общества.</p> <p>2. Понимание принципов взаимности в семье и обществе как важных валеологическ факторов.</p> <p>3. Осознание кадре себя как представителя народа национальности, гражданина своего государства, жителя 3 е ш. Поддержание национальных традиций, обычаев, обрядов как важных факторов формирования, укрепления и сохранения здоровья.</p> <p>4. Понимание ясторвчеш гшгащ-нов народной ва&оуга яг fmpsi Владеи» наипростайш яеидш поддержания здаодщюфи&тош; заболеваний и оказания вестям! медицинской пшюр.</p> <p>5. Участие в украинских и русских народных играх и забавах, направленных на формирование и укрепление здоровья.</p> <p>6. Понимание причин, обуславливающих состояние здоровья населения Украины (области, города, района, села) и путей его улучшения в настоящее время и в историческом аспекте.</p> |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---------------------|--|--|--|
| Сознание и здоровье | <p>БОсновне сведеш о состоянии здоровья.</p> <p>1. Знание о влиянии социально-экономическ и политическ факторов на формирование здоровья человека.</p> <p>2. Осознание роли семьи как важного фактора, определяющего способ жизни и формирование здоровья человека.</p> <p>3. Осознание себя ш представителя народа. Звание национальных и народных традиций. Популяционное здоровье.</p> <p>4. Понимание особенностей формирования, сохраненая и укрепления здоровья в Украине в исторически аспекте, с учетом яеиталитета а роли народной недшрн.</p> <p>5. Знание галеологическ аспектов украинского и русского фольклоров. Разучивание народных песен, загадок, сказок, поговорок о здоровье. Участие в народных играх и забавах.</p> <p>6. Знание особенностей состояния здоровья населения Украины в настоящее время и в истерическом аспекте.</p> | <p>БЗнаш о взаимосвязи здоровья и социального строя государства и социально-экономического развития общества.</p> <p>2. Знание и понимание принципов взаимности в семье и обществе как важных валеологическ факторов.</p> <p>3. Осознание кадре себя как представителя народа национальности, гражданина своего государства, жителя 3 е ш. Поддержание национальных традиций, обычаев, обрядов как важных факторов формирования, укрепления и сохранения здоровья.</p> <p>4. Понимание ясторвчеш гшгащ-нов народной ва&оуга яг fmpsi Владеи» наипростайш яеидш поддержания здаодщюфи&тош; заболеваний и оказания вестям! медицинской пшюр.</p> <p>5. Участие в украинских и русских народных играх и забавах, направленных на формирование и укрепление здоровья.</p> <p>6. Понимание причин, обуславливающих состояние здоровья населения Украины (области, города, района, села) и путей его улучшения в настоящее время и в историческом аспекте.</p> | <p>1. Осознание значения здоровья и социального строя государства и социально-экономического развития общества.</p> <p>2. Осознание значения семьи как важного фактора, определяющего способ жизни и формирование здоровья человека.</p> <p>3. Осознание себя ш представителя народа национальности, гражданина своего государства, жителя 3 е ш. Поддержание национальных традиций, обычаев, обрядов как важных факторов формирования, укрепления и сохранения здоровья.</p> <p>4. Понимание особенностей формирования, сохраненая и укрепления здоровья в Украине в исторически аспекте, с учетом яеиталитета а роли народной недшрн.</p> <p>5. Знание галеологическ аспектов украинского и русского фольклоров. Разучивание народных песен, загадок, сказок, поговорок о здоровье. Участие в народных играх и забавах.</p> <p>6. Знание особенностей состояния здоровья населения Украины в настоящее время и в истерическом аспекте.</p> |

4. Понятие о моральном здоровье, дуэля, фораировании и развитии духовности, жсртности. Основные сведения о чувствах (дружба, верность, любовь, неприязнь, предательство, ненависть). Понятие о вере. ее влияние на здоровье.

5. Основные принципы формирования характера. Понятие о психологической энергии, биополе и экстрасенсорных возионностях. Основные правила регулирования собственной эмоцияки и обдешс ровестнвшй. кедша Е ачрии ящби. родствениками, родителями.

6. Здоровый образ жизни
Реализация принципов природного явления человека

1. Понятия о здоровом образе жан<, его значении для формирования, сохранения и укрепления здоровья.

4. Знание валеологичесш принципов морального здоровья. Значение валеологических аспектов духовное-открытости человека и верп для профилактики заболеваний.

5. Знание валеологическх принципов форяхроения характера. Отракние сое-тояния здоровья в завися-ности от характера и зно-циошьного состояния, знание освоэвд праш ре-гулирована собственввш эяонич # общения с здь-не.

"ЪЗааяие сошвш здоро-вого образа ШЕИ (ДОИ- шьна» двигательность, сбалансированное питание, правильный ритм труда и отсутствие вредшо привиех) и их значение водростка, фориирш-ния, сохранения и укрепле-ния здоровья. Знания о вале-ологических аспектах здоро-вого образа ш т .

4. Понимание ваяеоягичесш ос-нов духовности, откртости и верп как составив компонентов траль-ного здоровья,

5. Понятие о проективности яи-леия. яатершнзация шения. Сознательное бтие. Позитив-ноеьт яления ш фактор эде-рового физического и психичес-кого состояния человека.

1. Осозаят шазшйшш* т адш к шроош шш з&uшшш» условия одаюшшого жиносив-тического развития шдроста. Вза-деие валеологическинв кетодани саюшрки •Еодаества» и "ичест-дия психосоиатического раз-ва' здоровья, ваяеологического воаиторвдга и ведения *Пааюрта или дневника здоровья". Умение определять, анализировать и да-вать валеологичесий прогноз разнообразнвх фиторов окрую-ния(в багу, на производстве,» улице.

г. Шпятие о половой рззви-тш. Осозаяие своего пода. •орирование черт характе-ра соответственного шла» Взаиоответвие вацу шь-чишш я девочкш.

2. Знание аютеюечеш и фуншогаечеш нязешвей, просяходякп в разлитое перяоди полового развит, Знание психологических особенностей пубертатного оериода < Знание о влиянии алкоголя, наркотических и тмсичшв веяееть, табач-вого джа на половое созу-евание. Нормальше фиооте-ские и пахоэкоаиошьные аспекте пубератвого пер-ода. Основные сведения о венерических заболеваниях и СПИе и принципах их про-филаши.

3. сшшные сведены с бш-овой гигиене (правш ухода и гигиены одехди 8 обуви, правма безопасного поязе-вания битовш элехтrophe-борш, средстваш бикаой хияш^правш ухода за яе-бель), коинатшш растеяя-яи) и ее значение ш про-филакши простудах забо-леваний, несчастных случа-ев я отравлений, алергичес-ких заболеваний, нарушенш эренишслуха.
4. Освоше сведения о про-юяеянной и сельскохозяй-ственной гигиене (прави-ла поведения и безопасяо-го пользования про-

2. Лъшвяие анатокичесш, фнэио-логнчесш^бвояогиешш измене-ния в оргязне нугаш и венни-перяоди полового развит, Знание психологических особенностей пубертатного оериода < Знание о влиянии алкоголя, наркотических и тмсичшв веяееть, табач-вого джа на половое созу-евание. Нормальше фиооте-ские и пахоэкоаиошьные аспекте пубератвого пер-ода. Основные сведения о венерических заболеваниях и СПИе и принципах их про-филаши.

3. Зааш s еобяеж щ~ гомтт ташшя в яфабош ш н ш ш ю т ш щ- арша слерваш ^крпая и шрйя беговой гягшш £ пршш битовой гйгйеш, как щюфишта* ж т - вшого уссшwi форяврзваюи, тши случаев, битовш траш, сохранени и укрепленш здоро-отрзвлехйгаперш я про-ввы, профилактики несчастий студнш заболеваний, рас-еяройств нервной свегаш, вааяя. Овладение прахгачешши зрения и слуха. Валеологи-навьяками безопасного пользования битовый элехпропнборш и хи-ухода даваянях пвотвнх,птиц яичесшш средстваия.
4. Осозание значения и вир-новяных правила валеологи-болавривншвшюлвенияос-чесяхх прщипов арояылен-новяных валеологичесш пря-ной я сельскохозяйственной нищов я праш промилев-гигвеш с целью профв-вой и сельскохозяйствен-

к ше я ш и сельскохозяйствен- нн оборудование*, промнен- кыш и сельскохозяйственными токсичными и отравляющими ве- вестваия, химическими удобре- ниш, взрывоопасными и легко- восшннеямрися материалам!) и ее значения для профилактика несчастных случаев, отравляе- ний, аллергических забоеваний, заболеваний дштельных путей, пищеварительной, щелительной нервной сиечек и крови

лактики отравлений, ожогов, нес- частных случаев и заболеваний, фо- рнирование как условия сохранения и укрепления здоровья. Особенное- ти поведения и правила проживания на территориях техногенного эко- логического загрязнения. Знание принципов и способов самозащиты при экологических авариях и ката- строфах. Знание валеологичесш методов и способов очищения сво- его организма от токсических и радиоактивных веществ. Знание способов индивидуальной зажита от воздействия вредных для здо- ровья факторов при экологических авариях и катастрофах

ной гигиены как важного условия формирования, укрепления и сохра- нения здоровья, профилактики не- счастливых случаев, травматизма и заболеваний. Овладение навыками безопасного пользования некоторым прокаленным и сельхоз оборудова- нием, химическими удобрениям и ядохашкатами, кислотами и щело- чами, взрывоопасными и яежковос- планеняюшися веществами. Овла- дение валеологически нетодаки к способам очищения организма от токсичных и радиоактивных веществ. Умение пользоваться средствами индивидуальной защиты от действия вредных ря здоровья факторов при эхояопиесш авгрш % ж строфах

6. Основные сведения о безо- пасной и оздоровительной от- дыхе (правила поведения на воде, в лесу, в поле, на сол- нце, на льду, на улице) и привяшш профилактики несчас- тных случаев, дорожно-транс- портного, спортивного и улич- ного тршатиэиа, отравлений дикорастущими ягодани, триба- ни, растениями!, укусов ядови- тых насекомых, зней, больных и бешеных животных, желудоч- во-шечннх, кожных и кровя- ных инфекций, простудных за- болеваний. Особенности пове- дения на экологически загряз- ненных территориях. Понятие о сне

6. Знание основных принципов и правил безопасного я оздоровите- льного отдыха с целыз профюакти- ки несчастных случаев, травм, от- равяений, укусов ядовит насеко- мых и зверей, желудочно-шечных, кожных и кровяных инфекций, про- студных, сердечко-сосудистых и аллергических заболеваний как ва- жного условия формирования, сох- ранения и укрепления здоровья, Знание принципов активного отды- ха. Знание принципов и способов активного восстановления физикчес- кой и умственной трудоспособноетя. Особенности организации отды- ха на экологически загрязненных территориях. Знание о валеологи- ческон значении сна

6. Осознание валеояодаешге значения и овладение ш ш ш бо- зопасного и (щраивдшге да- дыха как важного усдшщ цфэ: тки несчастных случаев, травм, заболеваний. Овладение прашчес- кики навыками организации яаибо- лее распространенных способов ас- тивного отдыха (туризм, спелеоло- гия, альпинизм, коляекцишшрова- ние, рукоделие и т.д.) Владение нетодаки психогенной тренировки ря активной рекреации. Валеоло- гические аспекты искусства, эсте- тики, ландшафта. Овладение прак- тическими навыками организации отдыха на экологически загрязнен- ных территориях. Владение метода- ки регуляци сна

6.Основные сведения о прин- ципах неотложной помощи при несчастных случаях, травмах, отравле- н т , укусах ядовитых насе- комых и зверей, опасных для жизни состояниях

(Знание основных принци- пов и способов неотложной помощи при несчастных случаях, спортивных, игро- вных и дорожно-трансаорт- ных травмах, отравлениях ядовитых насекомых и зверей, доюиих и ди ш животных, опасных для здо- ровья и жизни состояниях (потере сознания, кровоте- чении из носа, остром жи- воте, эшюептичеш припа- дках). Знание принципов и методов сако- и взаимно- ноши при ст к н ш бедст- вия., экологических авариях и катастрофах.

6.Важные основные принципами способами неотложной доврачеб- ной взаим- ной сако- и взаимпомощи, реани- кацик и транспортировки постра- давш. Владение ссыовннш пркн- цкаки и кетодани сако- и взагао- нин помощи при стихийных бедствиях, производственных и экологических авариях и катастрофах.

7, Ш%№ о бояезкн и ос- Нoffifix причииш т. вазда- новенш к щжщшш профк- закшш и лечения.

7, Знаш осшзш прмр" Т. Шшаш оешш щ цвэв сов юэяпиеда * разш- ш ватт яв\$т\$, со- ш т т к т % ирвгпнкш- чесш бокзнее, ш цф- лакти, первой кедлидин- кой пощи, ухода за больн- ши,

7, Знаш осшзш прмр" Т. Шшаш оешш щ цвэв сов юэяпиеда * разш- ш ватт яв\$т\$, со- ш т т к т % ирвгпнкш- чесш бокзнее, ш цф- лакти, первой кедлидин- кой пощи, ухода за больн- ши,

г.Оонятие о лекарствах, правила пользования лечеб- ными препаратами профиш- ша отравлений лекарства- хи. Основные сведения о фитопрофилактике и фитоте- рании. Правила сбора, ох- рана и сохранение дикорас- ту щ лекартвешш растений

8.Знание основных принци- пов пользования лечебными прешшратами профиш- шатики отравлений и побочных дей- ствий. Знание основных при- нципов фитопрофинктиш и фитотерапии. Знание содер- жаника аптечки первой не- кенения в вше, дона, в ю- ходе.Участие во внешколь- ное вреня в сохранили дн- корастущих и выращивани культивированных лекаре?- венных растений

8.Владение основкш кетодани способами применения «екарст- венных препаратов, профиш- шатики отравлений и побочных действий. Умение укомплектовать и приме- нить аптечку первой кедлидинской покоши.Умение использовать, со- бирать и сохранять наиболее аи- роко используемые лекарственные травы

Учебное издание

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|---|----|------|
| Объяснительная записка..... | 2 | стр. |
| Развитие валеологической науки..... | 7 | стр. |
| Приложение 1 | | |
| Природное воспитание детей..... | 11 | стр. |
| Школа в которой будут учить здоровью..... | 20 | стр. |
| Структура сквозных линий программы в дошкольных учреждениях..... | 26 | стр. |
| Программа по валеологии для обще- образовательных школ..... | 34 | стр. |

Валеология

| | |
|-------------------------|-------------------|
| Ответственный за выпуск | Иванов Ю.Г. |
| Компьютерная работа | Иванов Ю.Г. |
| | Грушина А.В. |
| Технический редактор | Бесплохотная Л.А. |

Сдано в набор 10.10.95г. Подписано в печать 10.10.95г.
Формат 60x84/16. Бумага офсетная. Печать на ризографе.
Усл. печ. лист. 2,2 л. Усл. кр. отт. 2,2 л. Уч-изд. лист. 2 л.
Изд. 3. Заказ 3. Тираж 1000 экз. Цена договорная.

Изготовлено в НВЦ "Здоровье", 349084, Луганская обл., Лутугин-
ский р-н, с. Ореховка.