



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего
образования**

**«Южно-Уральский государственный
гуманитарно-педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)**

**Южно-Уральский научный центр Российской академии
образования**

З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова

ОСНОВЫ ВАЛЕОЛОГИИ

**(в рамках профессиональной подготовки магистров
по направлению педагогического образования)**

Учебно-методическое пособие

Челябинск

2020

УДК 613.4 (021)
ББК 51.204 я 73
Т 98

Тюмасева, З.И. Основы валеологии (в рамках профессиональной подготовки магистров по направлению педагогического образования) : учебно-методическое пособие / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова; Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. – Челябинск : Южно-Уральский научный центр РАО, 2020. – 239 с. – 500 экз. – ISBN 978-5-907284-38-8. – Текст: непосредственный; фото.

ISBN 978-5-907284-38-8

В пособии рассматриваются актуальные аспекты валеологии как науки о здравствовании человека, причины нездоровья, вопросы формирования и сохранения здорового образа жизни; дана валеологическая типологизация возрастов человека как основа изучения его здоровья; описаны концепции педагогической валеологии и эколого-валеологии, а также представлен валеологический практикум, где показаны оздоравливающие возможности как живой, так и неживой природы, природные оздоровительные средства и методики их использования.

Пособие адресовано преподавателям и студентам педагогических вузов, нацеленным на самостоятельную работу и углубленное изучение курсов биолого-медицинского цикла учебного плана.

Рецензенты:

В.И. Павлова, профессор, доктор биологических наук, главный научный сотрудник ФГБОУ ВО «Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет»

Л.Г. Буйнов, профессор, доктор медицинских наук, заведующий кафедрой медико-валеологических дисциплин ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена»

ISBN 978-5-907284-38-8

© Тюмасева З.И., Орехова И.Л., 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
МОДУЛЬ 1. ОСНОВЫ ВАЛЕОЛОГИИ	8
1.1. Валеология как научная дисциплина	8
1.2. Интегрированное здоровье человека	16
1.2.1. Подходы к изучению здоровья человека	28
1.3. Классификация факторов здоровья	30
1.4. Валеологическая типологизация возрастов человека как основа изучения его здоровья	37
1.5. Концепции педагогической валеологии и эколого-валеологии. Модели школ здоровья	50
МОДУЛЬ 2. ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ	66
2.1. Диагностика и оценка уровня здоровья	66
2.2. Воздействие неживой природы на здоровье человека ...	92
2.2.1. Вода и здоровье человека	92
2.2.2. Металлотерапия и здоровье человека	101
2.2.3. Цветооздоровление	115
2.2.4. Влияние звуков на здоровье человека	126
2.2.5. Музыкаоздоровление или музыкотерапия	131
2.3. Воздействие живой природы на здоровье человека	140
2.3.1. Аромаоздоровление или ароматерапия	140
2.3.2. Фитооздоровление	151
2.3.3. Дары сада, огорода и здоровье человека	166
2.3.4. Анималотерапия	173
2.3.5. Валеологическая служба по оздоровлению обучающихся в общеобразовательных организациях	190
СЛОВАРЬ	202
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	220
ПРИЛОЖЕНИЕ	222

ВВЕДЕНИЕ

Проблема здорового образа жизни в России рассматривается на правительственном уровне, так как образ жизни в современном обществе стал нездоровым. К сожалению, люди полагаются на технические приспособления, которые «экономят» их труд и лишают их физической активности. Виртуальная реальность все больше заменяет общение человека с природой. Длительная работа с компьютером, просмотр видеофильмов, научные изыскания непременно ведут к недостаточной двигательной активности, к заболеваниям глаз и нарушению осанки. Развитое промышленное производство, транспорт загрязняют окружающую среду, что негативно влияет на органы дыхания, пищеварения. Стремительный темп жизни, стрессы, трудности современной жизни оставляют мало места для положительных эмоций.

Именно поэтому в настоящее время становятся актуальными вопросы о сохранении, укреплении здоровья и организации здорового образа жизни. Необходимость решения этих вопросов в конце XX века была возложена на валеологию. Педагогическая валеология – наука о валеологическом воспитании человека, нацеленном на сохранение, укрепление и формирование собственного здоровья на всех этапах своего развития.

В организме человека заложены огромные резервы силы и здоровья, которые позволяют ему справиться с болезнью и без помощи лекарств, но для этого необходимо мобилизовать защитные силы организма, на помощь которому приходит сама природа. В ее кладовой сохранено для нас все лучшее, что веками использовали люди для укрепления своего здоровья. Поэтому в пособии

рассматриваются целительные силы живой и неживой природы, которыми может воспользоваться каждый человек. Природные оздоровительные системы, средства и методики их использования выверены по научным источникам и проверены практикой оздоровительной работы.

Особое внимание уделено проблеме здоровья, которая является сложной и комплексной не только в границах валеологических знаний, но и человековедения в целом.

Валеологическая дисциплина использует знания, полученные студентами ранее в ходе изучения дисциплин бакалавриата, таких как «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», «Безопасность жизнедеятельности», «Основы экологической культуры», «Экология и безопасность жизнедеятельности», а также учебных курсов магистратуры по направлению «Педагогическое образование».

Цель учебного пособия «Основы валеологии»: формирование валеологически образованной личности, способной направленно использовать валеологические средства, методы, технологии для сохранения, укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

- формировать у студентов систему теоретических валеологических и эколого-валеологических знаний, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей магистранта, его готовность к профессии;

- развивать представление о развитии положительной мотивации здорового образа жизни;
- развивать представление об организационных формах валеологической службы в образовательных организациях;
- формировать убеждения, моральные принципы и личную ответственность за состояние своего здоровья и здоровья окружающей среды;
- развивать представление об опыте творческого использования валеологической деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Данное пособие написано в соответствии с ФГОС 3++, предназначено для магистров гуманитарно-педагогических вузов и формирует у них определенные компетенции, а также специальные знания, умения и владение, обеспечивающие реализацию этих компетенций.

УК–6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки:

- **знать** основные составляющие здоровья: физическое, психическое, социальное; способы оздоровления самого себя;
- **уметь** применять валеологические знания для сохранения, укрепления здоровья, психофизической подготовки к реализации задач инновационной образовательной политики;
- **владеть** навыками оздоровительной деятельности с целью расширения адаптационных возможностей организма.

ПК–1. Способен осуществлять фундаментальное и/или прикладное исследование в сфере образования и науки:

– **знать** концептуальные основы формирования валеологической образованности личности;

– **уметь** применять валеологические знания при создании валеологической службы по оздоровлению обучающихся в общеобразовательных организациях;

– **владеть** методиками диагностики и оценки уровня здоровья обучающихся.

Пособие адресовано студентам и преподавателям педагогических вузов, нацеленным на самостоятельную работу и углубленное изучение курсов медико-биологических циклов учебного плана.

МОДУЛЬ 1. ОСНОВЫ ВАЛЕОЛОГИИ

Здоровье – это драгоценность и притом единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной. Без здоровья меркнут и гибнут радость, мудрость, знания и доброжелатели.

М. Монтень'
французский философ-гуманист,
писатель

1.1. Валеология как научная дисциплина

Термин «валеология» заимствован в 18 веке из французского языка и восходит к лат. valeo – valere – быть, становиться сильным, крепким (Л.А. Глинкина «Словарь-справочник: этимологические тайны русской орфографии» Оренбург, 2001 г.).

Валеология – это новое междисциплинарное направление о закономерностях формирования, способах оценки, сохранения и укрепления здоровья.

По мнению Израиля Ицковича Брехмана, *валеология* – это самостоятельная наука: *есть метод* – диагностика количества и качества здоровья; *есть средства* – психологические, педагогические, гигиенические и *социальный заказ* – здоровье.

Нельзя сводить «валеологию» к основным принципам здорового образа жизни, первоначальному ее содержанию; изучению здоровья индивидуума, определяющего здоровье коллектива,

общества; изучению здоровья здоровых людей. Невозможно представить себе педагога-валеолога в школе, который занимался бы лишь здоровыми учениками и учителями. Здоровый образ жизни нужен всем – и здоровым, и больным!

Валеология имеет глубокие исторические корни. Каждый этап развития общества способствовал накоплению знаний и опыта в сфере охраны здоровья. Некоторые авторы справедливо отмечают, что валеологические проблемы стояли перед человечеством всегда, однако их решение стало возможным только тогда, когда уровень развития науки и знаний об организме человека как сложной биологической системе, о его резервных возможностях стал достаточным для того, чтобы, используя эти знания, решать практические задачи сохранения здоровья.

Валеология, как наука, находится на стадии становления, она опирается на опыт и достижения других наук (медико-биологических, психолого-педагогических, социальных).

Она является интегральной наукой, которая включает не только знания о здоровье, но и способствует появлению нового знания на стыке различных ее научных направлений, например, эколого-валеологии.

Валеология связана с многими науками, например с философией, педагогикой, физической культурой, медициной, социологией, биологией и др.

Целью изучения валеологии является максимальная реализация унаследованных механизмов и резервов жизнедеятельности человека, поддержание на высоком уровне возможностей его адаптации к условиям внутренней и внешней среды, а также

формирование отношения к здоровью как важнейшей человеческой ценности.

Объект исследования – человек с разным уровнем здоровья (с любым состоянием здоровья), во всем безграничном многообразии его психофизиологического, социокультурного и других аспектов сущности его проявления.

Предмет исследования – здоровье человека, механизмы формирования его, методы оценки, способы сохранения и укрепления, а также теория и методика валеологического образования и воспитания.

Основные задачи педагогической валеологии:

- формирование у педагогов идеологии «здоровья»;
- изучение закономерностей формирования, сохранения и укрепления здоровья;
- освоение методов оценки здоровья;
- овладение практическими навыками формирования мотивации здорового образа жизни и воспитания здорового ребенка в условиях семьи и школы.

Закон валеологии: каждый человек свой образ жизни должен строить в соответствии со своими биологическими и психическими возможностями (основной закон жизни или закон конституционной нормы реакции).

Валеология как наука «быть здоровым», в то же время коренным образом отличается от медицинской науки. Если **медицина** ставит вопрос о причинах болезни, о природе заболеваний (этиопатогенез), об их профилактике и лечении, направлена на предотвращение причин, которые могут вызывать те или иные

недомогания, то **валеология** ставит задачу изучения природы здоровья (валеогенез), причин, факторов и механизмов здоровья.

Медицина (санология) в своем логическом познавательном движении проектирует настоящее на прошлое, ищет причины заболеваний в факторах, условиях, обстоятельствах прошлого и, найдя эти причины (или предполагая, что они найдены), пытается компенсировать их сегодняшние следствия.

Валеология проектирует настоящее в будущее: какие действующие сегодня факторы, условия, обстоятельства определяют уровень и качество здоровья человека и популяции в будущем. Эти принципиальные особенности имеют методологический, концептуальный и прикладной характер.

Центральными понятиями валеологии и медицины являются «здоровье» (от лат. valetudo, sanitas) и «болезнь» (от лат. morbus, греч. pathos), взаимодействие между которыми может быть обозначено как «единство и борьба противоположностей». Это чрезвычайно сложные, разноуровневые и многоаспектные понятия, именно с этим обстоятельством, по-видимому, связано отсутствие до настоящего времени вполне удовлетворяющих нас совершенных определений этих терминов. С точки зрения философов, «болезнь» на уровне индивидуума может быть определена как нарушение адапционно-приспособительных механизмов, на более высоком, популяционном уровне можно говорить, что «болезнь» – это дезадаптация, адаптация.

Влаиль Петрович Казначеев отмечает, что для движения настоящего в будущее нам недостаточен арсенал медицинских знаний анатомии, физиологии, морфологии, эпидемиологии, гигие-

ны, специальных клинических дисциплин и т.д. Появляется потребность, наряду с психолого-педагогическими, в исторических, этнологических, культурологических, социологических и даже политологических подходах и методах. Все более острыми становятся и требования к логической, математической, информационно-аналитической культуре специалиста.

Это надо знать

Валеология как учебная дисциплина (шифр 040700) была утверждена в 1996 году. Она входила в Государственный стандарт подготовки специалистов медицинского и педагогического профиля, были две специальности: «врач-валеолог» и «педагог-валеолог».

Наряду с этим, валеология является и общеобразовательной дисциплиной (в школе, вузе), т.к. без изучения ее основ невозможно было воспитать культурного, гармонично развитого человека.

Это интересно

Образ жизни человека должен соответствовать его конституции. Конституция всегда индивидуальная. Поэтому образов жизни столько, сколько людей.

Реальная конституция человека складывается из набора составляющих:

1. *Рефлексивная составляющая* (биопамять организма) – генетическая память (наследственность), эпигенетическая память (эмбриональный путь развития), иммунная память (о перенесен-

ных заболеваниях), нейронная память (память, фиксируемая нейронами).

2. *Генотипическая составляющая* – это «наследственный паспорт» (геномная характеристика, хромосомная система человека), определяющие регенерационные способности нашей морфологии (заживление ран).

3. *Фенотипическая составляющая* – традиционное представление о конституции человека на основе наследственной структуры его костно-мышечного и жирового габитуса.

4. *Иммунная составляющая* – система глобулиновой защиты, в основе которой лежит механизм антиген-антительных связей, определяющих характер и интенсивность иммунологических реакций.

5. *Нейронная составляющая* – состояние неврологической реактивности определяет базисные основы обучения, приобретения знаний; это базисная основа эмоций и волевых процессов, определяющих наше здоровье и нашу неврологическую симптоматику.

6. *Психологическая составляющая* – определяет психологический тип личности, ее характер и темперамент; проблемы психосоматики и психотерапии зависят от знания и умения влиять на психотип личности.

7. *Лимфогематологическая составляющая* – это особенности лимфотока и группа крови, носящие геномный, конституциональный характер и определяющие интенсивность метаболизма и энергетику человека.

8. *Гормонально-половая составляющая* – характеризует существенный момент во всех поведенческих реакциях человека.

Половое поведение определяется взаимодействием определенных мозговых структур с половыми гормонами (андрогенами и эстрогенами).

9. *Дерматологическая составляющая* – дерматологический рисунок пальцев рук (ладони), по которому можно судить о генетических возможностях человека; хирологическая картина жизни, прочитанная в рисунке руки – это «внутреннее», выведенное во «внешнее», в которое «всматривается» современная биология, генетика и медицина.

10. *Энерго-акупунктурная составляющая* – характеризует специфику системы энергоканальных связей в организме, систему дыхания, питания, движения.

Именно такое системное представление о конституции человека дает интегральную характеристику, лежащую в основе жизнедеятельности человека. Здоровый образ жизни – это жизнь по законам своей конституции.

Когда-то Иван Петрович Павлов сказал: *«Чтобы жить здоровой жизнью, надо жить по законам своей биологической конституции».*

Подумайте и ответьте

1. Кто является основоположником научного знания о валеологии?
2. В чем состоит отличие валеологии как науки от медицины?
3. Что является объектом исследования валеологии?
4. Назовите основной «закон валеологии».
5. Что означают слова «образ жизни человека должен соответствовать его конституции»?

Задание

Изучите определяющие признаки наук о здоровье человека (по Э.Н. Вайнеру, 1997), представленные в таблице 1 и оформите ее в письменном виде.

Табл. 1. – Сопоставление определяющих признаков наук о здоровье человека (по Э.Н. Вайнеру, 1997)

Определяющие признаки науки	Медицина (клиническая, профилактическая, теоретическая, экспериментальная)	Гигиена (общая, коммунальная, социальная, радиационная, питания, труда, подростковая)	Валеология (медицинская, педагогическая, психологическая, экологическая)
Основное направление науки	Избавление человека от заболеваний, их диагностика, лечение и предупреждение	Исследование и поддержание здоровых условий жизнедеятельности человека и среды его обитания	Формирование, укрепление и сохранение здоровья человека
Основная доктрина, концепция	Человек и его заболевания	Человек в оптимальных условиях жизнедеятельности и среды обитания	Человек и его здоровье, здоровый образ жизни
Объект изучения	Человек, подверженный заболеваниям	Среда обитания и условия жизнедеятельности человека	Практически здоровый человек
Предмет исследования	Болезни человека, их причины и механизмы развития; диагностика, лечение и профилактика заболеваний	Условия жизнедеятельности человека и оптимальные характеристики среды его обитания	Здоровье человека и его резервы; их оценка, развитие и укрепление функциональных возможностей организма
Методы исследования	Методы диагностики, лечения и предупреждения заболеваний человека	Методы исследования, создания и поддержания оптимальных для здоровья характеристик среды и условий жизнедеятельности	Методы количественной и качественной оценки резервов здоровья, профилактики их снижения и коррекции их отклонений от нормы

Пути достижения, цели и результаты	Снижение заболеваемости, инвалидизации и смертности населения	Снижение заболеваемости, травматизма и инвалидизации населения	Укрепление здоровья через формирование здорового образа жизни населения
------------------------------------	---	--	---

1.2. Интегрированное здоровье человека

Пусть я не знаю смысла жизни, но искание смысла жизни уже дает смысл жизни, и я посвящу этому свою жизнь.

Н. Бердяев

Ценность человеческой жизни является абсолютной ценностью, так как жизнь – это единственное условие и критерий для существования любой ценности, а здоровье является объективным критерием, определяющим возможности для формирования гармонично-здоровой личности.

Возможностями для формирования гармонично-здоровой личности являются знания о здоровье, жизненные условия, наличие полезных и вредных привычек, условия обучения и воспитания, внутренняя воля.

В настоящее время существует около трехсот определений здоровья (И.И. Брехман, В.П. Казначеев, А.И. Субетто, Н.Ф. Реймерс, З.И. Тюмасева, Б.П. Яковлев и др.).

Так **гигиенисты** считают, что здоровье это оптимальное взаимодействие организма с окружающей средой; **физиологи** полагают, что здоровье – это способность организма поддерживать гомеостаз, то есть относительное постоянство внутренней среды; **философы** и **социологи** дают такое определение: здоровье – это состояние оптимального функционирования орга-

низма, позволяющее ему наилучшим образом выполнять свои видоспецифические социальные функции (Г.И. Царегородцев, 1973); или здоровье – это нечто большее, чем отсутствие болезней и повреждений, это возможность полноценно трудиться, отдыхать, выполнять присущие человеку функции, свободно и радостно жить (Ю.П. Лисицын, 1985).

Однако здоровье – комплексное, интегрированное понятие и нет особого смысла описывать его по отдельным наукам.

Поэтому обратимся теперь к тем определениям здоровья, которые сыграли заметную роль в человековедении – общей науке о человеке.

Из Устава Всемирной Организации Здравоохранения: *здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов.* Это извлечение из устава ВОЗ приводится по книге и в переводе В.П. Казначеева. Приведенное определение широко распространено в России.

Однако известен и другой перевод, принадлежащий российскому исследователю, экологу Н.Ф. Реймерсу. *«Здоровье (человека) – объективное состояние и субъективное чувство полного физического, психического и социального комфорта.* Сравнивая эти два перевода, отметим, что в определении здоровья по ВОЗ, подчеркивается *объективная составляющая*, а в дефиниции Н.Ф. Реймерса сделан акцент на *субъективное чувство*. Таким образом, если даже человек имеет физические недостатки, а социально он адаптирован, то его можно считать здоровым.

Сказанное о здоровье имеет большую значимость потому, что, во-первых, говоря о здоровье на научном и бытовом уровнях,

имеют в виду не только человека, но и организм человека; во-вторых, имеет немалый смысл говорить о здоровье этноса, общества, населения региона, биосферы, образования и т.д.

Один перевод (по В.П. Казначееву) выражает отношение человека к своему благополучию, другой (по Н.Ф. Реймерсу) – к комфорту. При этом под благополучием понимается исключение неприятностей, нарушений, и в более широком смысле – довольство, обеспеченность, счастье; а под комфортом понимается совокупность бытовых удобств, уют. Таким образом, имея в виду именно физическое, духовное и социальное благополучие и аналогичные виды комфорта, необходимо признать, что благополучие имеет более широкий, полный и исчерпывающий смысл, нежели комфорт, обращенный «всего лишь» к бытовым аспектам.

Это надо знать

Рассматриваемые выше определения здоровья, построенные по принципу родового-видового соподчинения используемых понятий, содержат общее понятие «состояние». Причем в определении по Н.Ф. Реймерсу говорится об объективном состоянии и субъективном чувстве.

Нередко «состояние» понимают почему-то как «статическое состояние»; и тогда в качестве недостатка ВОЗовского определения здоровья называют отсутствие в нем какой-либо характеристики достижения такого состояния. Такая трактовка «состояния» не может быть приемлемой, потому что оно используется для обозначения «положения, в котором кто- или что-либо находится» и при этом вовсе не подразумевается некая статичность

такого положения и, следовательно, здоровье допускается понимать как процесс, проходящий разные состояния.

Таким образом, **состояние** – это положение, которое, в принципе, может быть стабильным и динамическим, объективным и субъективным.

Но поскольку «объективный» означает существующий вне сознания и независимо от него, а «субъективный» – относящийся к субъекту, человеку, личности, его мыслям и переживаниям, то рассмотрение этих свойств в приводимых выше определениях здоровья (да еще в сопряжении с физическим, духовным (психическим), социальным благополучием и комфортом) неминуемо нацеливает на здоровье именно человека.

Здоровье человека есть система, некоторая целостность, комплекс благополучий или комфортностей разных видов (физических, духовных (психических и социальных); или, по-другому, физическое благополучие (комфортность), духовное благополучие (комфортность) и социальное благополучие (комфортность) являются составляющими здоровья.

Следовательно, словосочетания «физическое здоровье», «духовное (психическое) здоровье» и «социальное здоровье» лишены строгого научного смысла здоровья и допустимы только в обиходе. Что и происходит в действительности. В то же время физическое благополучие, духовное (психическое) благополучие и социальное благополучие, являясь компонентами, подсистемами здоровья, имеют глубокий смысл и значимость. Однако проблему «состояние» в определении здоровья можно решить и другим способом, более радикальным, заменив «состояние» на «гомеостаз» – понятие, которое было введено У. Кенноном для характеристики

состояний и процессов, обеспечивающих устойчивость организма, – и это весьма значимо в аспекте определения И.И. Брехмана.

Если исходить из того, что осмысление проблемы здоровья ориентировано на системный подход, ибо этим термином целесообразно обозначать сложное, многофакторное биосоциальное явление, заведомо имеющее системную и даже синергетическую природу, то под состоянием системы следует понимать не столько статическую, но более того, динамическую характеристику системы или даже устойчивость динамической системы. Именно поэтому целесообразно описание здоровья на языке устойчивости – как это сделал основоположник валеологии И.И. Брехман.

Знаете ли вы?

Обратимся к тем определениям здоровья, которые основываются на наиболее глубоких, принципиальных и даже радикальных идеях.

В настоящее время широкое распространение получило не противопоставление здоровья и болезней, но их объединение в единый процесс и качественная характеристика его составных частей. Такое понимание и привело к принципиально новому пониманию здоровья и выделению новой интегрированной науки – валеологии.

В связи с этим приведем соответствующие представления о здоровье.

- Обыденное представление: здоровье человека – это такое состояние его (как организма, личности и формы жизнедеятельности), которое обеспечивает приемлемую длительность жизни,

необходимое ее качество (физическое, психическое, социальное) и достаточную социальную дееспособность (на работе и в быту).

- В.В. Колбанов: «Здоровье может быть хорошим или плохим, максимальным или минимальным, но неправомочно суждение о его наличии или отсутствии у живого человека... становлению единой науки (точнее, метанауки) о здоровье человека препятствует противопоставление двух понятий: здоровья и болезни... Одна из сложностей заключается в двусмысленности понятия «здоровье». В широком смысле оно представляет собой общее понятие, включающее в себя все возможные частные варианты жизнедеятельности целого организма (вплоть до наличия болезней), предусматривающее возможность его интегративной количественной оценки... Здоровье в узком смысле конкретизируемое терминами «практическое здоровье», «абсолютное здоровье» – это всего лишь конвенциональное понятие, условность...»

- Г.Л. Апанасенко: здоровье является более общей категорией в сравнении с болезнью, а предболезнь и болезнь – частные случаи здоровья, когда уровень его снижается или имеются его дефекты.

- А.А. Остроумова: здоровье – состояние равновесия между требованиями среды и силами организма. (Однако как в этом случае понимаются «требования» и «силы» – вопрос остается открытым).

- Малая медицинская энциклопедия: здоровье – естественное состояние организма, являющееся выражением его совершенной саморегуляции, гармонического взаимодействия всех ор-

ганов и систем и динамического уравнивания с окружающей средой.

- Патологическая физиология. Норма или здоровье – это существование, допускающее наиболее полноценное участие в различных видах общественной и трудовой деятельности.

- А.Г. Щедрина: Здоровье – это целостное многомерное динамическое состояние (включающее позитивные и негативные стороны), развивающееся в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экономической среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять свои биологические и социальные функции.

И все-таки приведенные выше представления и определения (при всем разнообразии используемых в них подходов и позиций) характеризуют здоровье человека, именно человека, и не характеризуют (в смысле благополучия и здоровья) другие социальные и экологические системы, к которым на практике и даже в директивных документах стало применяться понятие здоровья. Таким образом, проблема «здоровья» ставится гораздо шире, чем простое расширение этой парадигмы до уровня болезней и третьего состояния человека; потому что она распространяется не только на различные сообщества людей, но даже на неодушевленные системы: экономику, образование и т.д.

Еще в 60-е годы XX столетия И.И. Брехман по необходимости стал изучать у переселенцев, «покорителей Сибири», достаточно распространенную особую форму специфического психофизиологического состояния, которое он назвал **«ни здоровье и ни болезнь»**, или **«третье состояние»**.

Это состояние, как показали уже первые исследования, имеет потенциал таких характерных особенностей и закономерностей, которые не позволяют отнести это состояние к объектам изучения ни одной из традиционных наук. Образовавшийся вакуум и предстояло заполнить валеологии. Исходя из этого, И.И. Брехман дал понятие здоровья, ориентированное на важнейшее и характернейшее свойство того состояния человека, которое описывается формулой «ни здоровье и ни болезнь» и проявляется в неустойчивости психо-физиологического состояния.

Определение И.И. Брехмана: *здоровье человека – его способность сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественного и качественного потока сенсорной, вербальной и структурной информации.* Это понятие здоровья человека «перекликается» с работами В.П. Казначеева и М.Я. Субботина, которые были опубликованы еще в 70-е годы. Однако при этом необходимо помнить, что, соотнося здоровье с человеком, как биосоциальной системой, общесистемное понятие «устойчивость», целесообразно раскрыть специфическую природу этой «устойчивости человека», ибо для каждого конкретного типа систем понятие устойчивости наполняется адекватно-конкретным смыслом, без учета которого не могут быть построены адекватные модели реальных систем.

Важнейший позитивный новационный аспект определения И.И. Брехмана видится в соотнесении устойчивости с возрастом человека, ибо за этим стоят специфические возрастные адаптивные возможности и особенности человека, а следовательно, и развитие его.

Вопрос о самой природе устойчивости, отображающей принципиальные возрастные особенности человека, во многом и все еще, остается открытым. Это проявляется, в частности, в том, что современная валеология использует в равной степени понятия «устойчивость организма» и «устойчивость человека», которые, однако, отличаются настолько же, насколько организм, как биологическая система, отличается от человека, как социальной, точнее, биосоциальной системы.

Это интересно

Согласно «новой концепции» онтологическая сущность здоровья характеризуется на основе адаптивных возможностей организма. Именно в связи с этим В.П. Петленко приводит такое определение: «здоровье – это состояние равновесия (баланс) между адаптивными возможностями (потенциал здоровья) организма и условиями среды, постоянно меняющиеся». В приведенном определении здоровье описывается на языке адаптации, адаптивных возможностей организма – именно организма человека. А это означает, что в определении имеется в виду адаптация, обращенная прежде всего к биологической сущности индивида, то есть биологическая адаптация; хотя человек есть существо биосоциальное, динамическая самоорганизующаяся генетическая система.

В связи с этим здоровьем динамической самоорганизующейся системы называется динамическое равновесие эндогемеостаза (то есть внутреннего гомеостаза) и экзогемеостаза (то есть внешнего гомеостаза) этой системы (по З.И. Тюмасевой).

А поскольку гомеостазом динамической системы называется динамическое равновесие ее, и ее надсистемами (то есть среды), а системный подход предполагает сущностную взаимосвязь конкретной системы с ее надсистемой (внешней средой) и полным набором ее подсистем (внутренней средой), то **здоровье динамической системы** представляется как гомеостаз между эндогомеостазом и экзогомеостазом, то есть здоровье этой системы является гомеостазом второго порядка. Это и есть **интегрированное определение здоровья**, которое позволяет наполнять глубоким конкретным смыслом производные понятия такие, как «здоровье образования», «здоровье образовательной среды», «здоровый образ жизни», «здоровье экономики», «здоровье экосистемы», «оздоровление», «здоровьесберегающее образование», «здоровьеразвивающее образование» и другие.

Теперь обратимся к совокупному научному знанию о здоровье.

Рассматривая эти знания в контексте трех возможных состояний человека: «здоровье», «болезнь», «ни здоровье, ни болезнь», – и интегрируя их в обобщенное понятие здоровья (на основе устойчивости), основоположник научных знаний о таком интегрированном понятии И.И. Брехман назвал одну из своих книг «Валеология – наука о здоровье». Используя понятие «устойчивость», он решает вопрос и с семантикой: лат. *valio* – быть, становиться здоровым, сильным, крепким + гр. *logos* – слово, понятие, учение.

Это надо знать

Рассматривая валеологию как науку о здоровье, И.И. Брехман допустил, по существу, возможность и целесообразность рас-

смотрения и активного существования целой иерархии валеологических наук. Значит, если валеология понимается как наука именно о системном здоровье, то и называть ее целесообразно не просто валеологией, но **системной валеологией**.

В связи рассмотрением эколого-валеологии как интеграции валеологии и экологии, обратимся теперь к последней. Еще в начале XX века экология имела несколько неустановившихся названий и разные толкования предметов. На протяжении XX века все более дифференцировалась предметно-методологическая основа экологии, частных видов которой насчитывается несколько десятков. Однако развивалась экология и в направлении обобщения классического понимания экологии. Самые общие экологические проблемы включаются в настоящее время в общую экологию, мегаэкологию, математическую экологию, теоретическую экологию и системную экологию. Обратимся к системной экологии, которая по конкретике своего предмета ближе к теме нашего исследования: **системная экология** изучает взаимоотношения элементов и подсистем некоторой базовой системы (одновременно и под влиянием синергизма) как с этой системой, так и с ее надсистемой. Именно на уровне системных экологии и валеологии целесообразно ставить вопрос об их интеграции, которая проявляется в следующем: во-первых, определения системной экологии и системной валеологии даются на одном языке систем: экологии – систем вообще, а валеологии – динамических саморегулирующихся систем в виде их гомеостазов; во-вторых, предметом системной экологии являются взаимоотношения вообще базовой системы и ее подсистемы, а системной валеологии – тоже взаимо-

отношения, но специфического – в виде динамического равновесия базовой системы и ее надсистемы, или их гомеостазов.

Отметим еще одно важное обстоятельство: многие проблемы валеологии существенно упростились бы, если пользователи валеологических знаний исходили из глубокого смысла Резолюции Генеральной ассамблеи ООН (№ 34/58 от 29/XI 1979 г.): «Здоровье ... составная часть развития». А так как здоровье соотносится с развитием вообще, которое по своей природе может быть либо достаточно последовательным и непрерывным, либо кризисным, либо переходным от одного состояния в другое, то и общая валеология должна соотноситься с этими периодами, то есть конкретизироваться и дифференцироваться.

Именно в связи с этим проявляется целесообразность рассматривать наряду с общей (системной) валеологией частные ее виды: эмбриональную валеологию, валеологию раннего детства, валеологию дошкольного детства, валеологию отрочества, валеологию юности, валеологию молодости, валеологию зрелости, валеологию старости, а также системные валеологии для разных типов динамических систем.

Несмотря на актуальность дифференциации здоровья и дифференциации общей валеологии и даже валеологии человека, валеология не может не иметь мощного системообразующего, интеграционного потенциала биологических, системологических и экологических наук; именно поэтому валеология едина и целостна. При том, что у нее выражено проявляются два основных аспекта: первый – обусловлен необходимостью построить достаточно полные и общие системные знания о здоровье человека и биосоциальных систем, второй – акцентирует, выделяет проблему фор-

мирования, развития, укрепления и поддержки здоровья – в связи с возрастными особенностями развития подрастающего человека (по конкретной периодизации такого развития) и специфической типологии эколого-социальных систем.

Рассмотрев эколого-валеологию как интеграцию экологии и валеологии в отдельную область научных знаний и рассчитывая при этом на эффект синергизма, дающий шанс на решение комплексной задачи, актуальной, но недоступной по отдельности экологии и валеологии, опишем предмет эколого-валеологии: **предметом системной эколого-валеологии** является устойчивое равновесие (интегрированное здоровье) базовой системы и ее надсистемы, которое рассматривается в аспекте баланса их гомеостазов; изучение этого предмета важно при рассмотрении таких развивающихся динамических саморегулирующихся систем, как образование, социальные, экологические и социально-экологические системы.

1.2.1. Подходы к изучению здоровья человека

В науке существуют разные подходы к изучению здоровья человека, например, Б.П. Яковлев отмечает три подхода: *антропологический, холистический, образовательно-мировоззренческий*, З.И. Тюмасева выделяет еще один подход – *образовательно-экологический*.

Антропологический подход нацеливает ученых, прежде всего, на познание самого человека, а затем на изучение окружающего мира, следуя высказыванию античного философа Сократа (470–399 гг. до н.э.), который в свое время говорил, чтобы познать окружающий мир, сначала познай себя.

Холистический подход к изучению здоровья диаметрально противоположен антропологическому. Он нацеливает специалистов идти от «целого» к «частному». Вначале необходимо познать весь мир, а потом человека.

Образовательно-мировозренческий подход в изучении здоровья в последнее время все больше утверждается, т.к. возрастает уверенность в том, что нельзя рассматривать здоровье человека в отрыве от семьи, общества, государства, планеты. А для этого надо начинать с повышения грамотности населения, ответственности личности за самого себя, свое здоровье. Если у человека сформирована потребность в здоровье, здоровом образе жизни, то он приходит к глубокому переосмыслению себя, к самопознанию и самосовершенствованию.

Образовательно-экологический подход позволяет рассматривать человека не только как организм и личность, но еще и как экологическую систему, так как всякий живой организм является, по существу, симбиозом, многих видов живых существ. Поскольку устойчивое развитие экосистемы, как показатель ее благополучия, характеризуется тремя комплексными факторами: динамическим равновесием ее внутренней среды (эндогомеостазом), динамическим равновесием ее внешней среды (экзогомеостазом) и динамическим равновесием эндосреды и экзосреды, *то под здоровьем экологической (или экосоциальной) системы З.И. Тюмасаева понимает гомеостаз второго порядка, то есть динамическое равновесие эндогомеостаза и экзогомеостаза этой системы.*

Это определение тем более важно, что оно, во-первых, вскрывает средовую, экологическую сущность здоровья, актуализируя разработку эколого-валеологического аттрактора. Во-

вторых, унифицирует подходы к оздоровлению человека и той среды, в которой он живет. В-третьих, обуславливает оздоровление экосистемы, то есть прибавление ей здоровья не только традиционным воздействием на эндосреду, но целесообразными воздействиями на экзосреду и на взаимоотношения эндосреды и экзосреды.

Подумайте и ответьте

1. Дайте определение здоровью, сформированное ВОЗ. В чем состоит ограничение этого определения с методологической точки зрения?

2. Какое определение здоровью дал Н.Ф. Реймерс и чем основное отличие этого определения от определения ВОЗ?

3. В чем состоят особенности рассмотрения понятия здоровья с точки зрения «устойчивости», «адаптивных возможностей организма»?

4. Что в медицине, валеологии понимается под термином «третье состояние»?

5. Какова формулировка определения здоровья по З.И. Тюмасевой? На каком основании это определение относится к категории «интегрированное здоровье»?

6. Какие существуют подходы к изучению здоровья человека?

7. Что является предметом системной эколого-валеологии?

1.3. Классификация факторов здоровья

В медицине фактор риска здоровью рассматривают как определяющий здоровье фактор, влияющий на него негативно. Число факторов риска здоровью согласно исследованиям соци-

альной медицины велико и растет с каждым годом: в 1969 г. их насчитывалось не более 1000, сейчас – примерно 3000. Среди них в качестве главных, так называемых больших факторов риска, выделяют: *курение, гиподинамия, избыточная масса тела, несбалансированное питание, артериальная гипертензия, психоэмоциональные стрессы.*

Факторы риска здоровья включают следующие характеристики:

- *Нездоровый образ жизни* – курение, употребление табака; несбалансированное, неправильное питание; употребление алкоголя; вредные условия труда; стрессовые ситуации (дистрессы); адинамия, гиподинамия; плохие материально-бытовые условия; потребление наркотиков, злоупотребление лекарствами; непрочность семей, одиночество; низкие образовательный и культурный уровни, чрезмерно высокий уровень урбанизации, низкая медицинская активность.

- *Неблагоприятная наследственность* – предрасположенность к наследственным болезням.

- *Неблагоприятное состояние окружающей среды* – загрязнение воздуха, воды, почвы, резкая смена атмосферных явлений, повышение радиационных, магнитных и других излучений.

- *Неудовлетворительная работа органов здравоохранения* – неэффективность профилактических мероприятий, низкое качество медицинской помощи, несвоевременность ее оказания.

Фактор риска ↔ фактор здоровья. Например, гиподинамия сказывается на здоровье человека так же отрицательно, как избыток движений. Оптимальная двигательная активность –

один из значимых факторов здоровья, влияющий позитивно как на физическое, так и на психическое здоровье человека.

Фактор (от лат. *factor* – делающий, производящий) – движущая сила, причина какого-либо процесса, явления; существенное обстоятельство в каком-либо процессе, явлении.

Классификация факторов, влияющих на протекание жизнедеятельности организма человека, по их природной сущности:

- **биотические**, то есть факторы, относящиеся к живой природе: наследственность, микробное окружение, присутствие различных паразитов;

- **абиотические**, то есть факторы неживой природы.

Классификация факторов по их принадлежности к внутренней или внешней среде: соответственно эндогенные и экзогенные. Этой классификацией пользуются при изучении показателей здоровья и качества жизни больших популяций людей, она широко распространена в социальной медицине.

Эндогенные:

- Генетические факторы (национальность, пол, индивидуальные генетические особенности организма человека). Они влияют на процессы роста и развития посредством формирования определенных уровней и соотношений гормонов, регулирующих эти процессы, либо опосредованно через изменение метаболизма организма.

- Травмы родовые и прижизненные, влияющие на протекание последующей жизнедеятельности человека.

Экзогенные:

- *Природные факторы:*

- климат;

– рельеф, геологическое строение района проживания, характер почвы;

– водные ресурсы (атмосферная влага, обеспеченность населения водой, ее качество);

– характер и состояние растительности, животного мира, устойчивость экологических систем, частота чрезвычайных ситуаций природного характера.

• Хозяйственная деятельность человека как таковая и через ее влияние на окружающую среду (экологическая обстановка в районе проживания, современная экономическая ситуация).

• *Социальные факторы:*

– уровень культуры (в том числе гигиенической), национальные традиции, отношение к здоровью;

– качество питания (традиционный выбор продуктов, способы приготовления пищи, режим питания);

– уровень образования, социальное положение, профессия и интересы родителей, система ценностей в семье, ее состав, уровень материальной обеспеченности, условия быта;

– доступность медицинской помощи, ее уровень, эпидемическая обстановка в коллективе или в районе проживания;

– положение ребенка или подростка в семье, детском коллективе.

Эта классификация объединяет факторы риска здоровья и факторы здоровья, что вытекает из задач социальной медицины.

Классификация факторов здоровья в зависимости от их влияния на отдельные компоненты здоровья:

• Факторы физического здоровья: система питания, дыхания, физических нагрузок, закаливания, гигиенические процедуры.

- Факторы психического здоровья: система отношений человека к себе, другим людям, жизни в целом; его жизненные цели и ценности, личностные особенности.

- Факторы социального здоровья: соответствие личностного и профессионального самоопределения, удовлетворенность семейным и социальным статусом, гибкость жизненных стратегий и их соответствие социокультурной ситуации – экономическим, социальным и психологическим условиям.

- Факторы духовного здоровья как предназначения жизни: высокая нравственность, осмысленность и наполненность жизни, творческие отношения и гармония с собой и окружающим миром, Любовь и Вера.

Классификация факторов здоровья, определяющих различные проявления здоровья: воспроизводство, формирование, функционирование и потребление и восстановление:

- Факторы воспроизводства здоровья: состояние генотипов, состояние репродуктивной системы родителей, ее реализация, здоровье родителей, наличие правовых актов, охраняющих генофонд, беременных.

- Факторы формирования здоровья: образ жизни, к которому относятся уровень производства и производительности труда; степень удовлетворения материальных и культурных потребностей; общеобразовательный и культурный уровни; особенности питания, двигательной активности межличностных отношений, вредные привычки; состояние окружающей среды.

- Факторы потребления здоровья: культура и характер производства, социальная активность человека, состояние нравственной среды.

- Факторы восстановления здоровья: рекреация (отдых), лечение, реабилитации.

В качестве одного из **социальных факторов**, в значительной степени влияющего на здоровье человека, необходимо выделить культуру. **Культура**, согласно В.С. Семенову, выражает меру осознания и овладения человеком своими отношениями к самому себе, к обществу, природе, а также степень и уровень саморегуляции его сущностных потенций (возможностей, способностей). Культура выступает посредником между человеком и обществом. Усваивая культурные образцы поведения, отношений, человек осознанно или не очень выбирает те нормы, которыми руководствуется в течение жизни. Они могут улучшать или разрушать его здоровье.

Это надо знать

1. *Движение* может по своему действию заменить любое лекарство, но все лечебные средства мира не в состоянии заменить действие движения. Потребность в движении – важнейший признак живых организмов.

2. *Физическая активность* влияет на рост и развитие организма, повышает сопротивляемость к заболеваниям, увеличивает физическую и умственную работоспособность, влияет на настроение, сон, защитные свойства крови, кожи и в целом повышает устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

3. Наиболее естественной для человека формой двигательной активности является *ходьба*. Достаточный уровень суточной двигательной активности обеспечивают 10000–20000 (в среднем 15000) шагов в день. Постепенно этот объем ходьбы можно увеличить до 30000 шагов в сутки и выше.

4. Не реже одного раза в неделю выбирайтесь на природу, совершайте пешие, лыжные, велосипедные прогулки продолжительностью не менее полутора–двух часов. Такие прогулки снимают не только накопившуюся за неделю физическую и психическую усталость, но являются комплексным средством повышения жизнедеятельности организма.

5. Если вы ведете малоподвижный образ жизни, необходимо через каждые 1,5–2 часа снимать утомляемость, возвращая бодрость, улучшая самочувствие и настроение. Вот простейшие упражнения, которые помогут сделать это: потянитесь, сделайте махи руками, выполните наклоны головы в разные стороны и наклоны туловища, поприседайте, подышите ровно, закрыв глаза. Со временем вы можете сами расширить арсенал этих упражнений. Среди них у вас могут найтись со временем удобные, подходящие и даже любимые.

Знаете ли вы?

Живой организм (в том числе и организм Человека) является саморегулирующейся, самовосстанавливающейся системой, он является еще и самооздоравливающейся биоэкосоциальной системой.

Для реализации такого самооздоровления необходимы соответствующие условия, которые сформировала сама Природа в

процессе эволюции живого вещества и, в частности, человека – в соответствии с ее принципами и закономерностями.

Именно поэтому сознательное, целенаправленное оздоровление должно строиться на основе того, чтобы не только не мешать природе, но более того, помогать ей – в соответствии с законами самооздоровления организмов.

Оздоровление – это сознательное, целеустремленное сохранение баланса, равновесия процессов внутри организма и гармонии Человека с окружающей средой.

Целесообразно выстроенная вами «своя» система двигательной активности будет вашим хорошим помощником в деле оздоровления.

Подумайте и ответьте

1. Назовите факторы риска здоровья.
2. Приведите классификацию факторов здоровья.
3. Что относится к факторам формирования здоровья?
4. Какую роль играет движение в оздоровлении человека?
5. Дайте определение понятию «оздоровление».

1.4. Валеологическая типологизация возрастов человека как основа изучения его здоровья

На темп, содержание и характер онтогенеза человека оказывает влияние ряд взаимосвязанных факторов разной природы: *наследственной, социальной, экономической, экологической*. Эти факторы могут ускорять процесс развития, влиять на размеры тела и т.д.

Человек в своем онтогенезе проходит вполне определенную хронологическую последовательность этапов, периодов, которые обозначаются чаще всего, как возраст, и соотносятся с темпом, содержанием и другими характерными особенностями индивидуального развития.

Существуют разнообразные типологии критериальных характеристик основных этапов онтогенеза человека.

Например, система возрастной периодизации развития человека, связанная с анатомо-физиологическими признаками (развитие зубов, эндокринных желез, состав крови и т.д.) (П.П. Блонский); с психологическим развитием (Л.С. Выготский, Д.В. Эльконин), или сексуальным (З. Фрейд) и т.д.

Несмотря на разнообразие существующих типологий критериальных характеристик основных этапов индивидуального развития человека Бж. Брунера, Л.С. Выготского, Л. Колбера, А.В. Петровского, Ж. Пиаже, Э. Эриксона и других есть веские основания для введения еще одной типологии индивидуальных возрастов человека, которая соотносилась бы с особенностями адаптивных возможностей и адаптивной реактивности человеческого организма и личности, имеющих предадаптивные, собственно адаптивные и инадаптивные проявления.

Такую типологию индивидуальных возрастов разработала З.И. Тюмасева, которая называется *валеологической*, так как она обращена к комплексной характеристике эндогомеостаза и экзогомеостаза организма и среды его жизни.

Валеологическая типологизация периодов развития человека, основывается на разработанной З.И. Тюмасевой концепции здоровья динамической системы. Процесс развития динамиче-

ской, изменяющейся системы, можно характеризовать как гомеостаз, устойчивое развитие, а это означает, что разные признаки проявляются в специфическом виде для систем разных типов и на разных стадиях их развития

Валеологическая типологизация возрастов человека представлена в виде девяти валеологических периодов онтогенеза. Эти периоды соотносятся с девятью адаптивными кризисами, достаточно радикальными этапными структурно-функциональными преобразованиями организма, который имеет комплексную преадаптивно-адаптивно-инадаптивную природу. А такая природа организма характеризуется биологическими особенностями дородового, эпигенетического и послеродового развития человека в определенных эндогенетических, экзогенетических и социальных условиях.

Приведем характеристику онтогенетических (адаптивных) кризисов:

– *оплодотворение*, которое обуславливает перевод гамето-генеза в стадию эмбриогенеза;

– *выход зародышевого организма из зародышевой оболочки* – собственно рождение человека; этот кризис в жизни человека еще можно назвать родовым кризисом, разделяющим внутриутробное развитие и раннее детство;

– *кризис трех лет* переводит человека из раннего детства в дошкольное детство, для которого характерна игровая деятельность в ближней окружающей среде – как основная форма познания, формирования начальных основ систематического сознания и самосознания дошкольника и особой значимости сензитивных периодов жизни;

– *кризис детства (с 7 лет)* открывает перед ребенком новые адаптивные перспективы, которые обуславливаются формированием психологической готовности к систематическому обучению в школе; навыками учебной деятельности и теоретического мышления; отрочеством; становлением системы мировосприятия;

– *кризис отрочества (12–15 лет)* вводит человека в подростковую жизнь – через формирование системы потребностей и самоутверждения, в новый уровень самопознания, вхождения в юношество, в осознание себя как личности – на основе развития системы мировосприятия и последующего формирования мировоззрения и самоопределения;

– *кризис юности (16–20 лет)* приводит человека к необходимости определить смысл жизни, осознать самостоятельное значение, роль молодости в жизни в целом и во имя наиболее полного раскрытия биосоциальных адаптивных возможностей, на основе которого проявляется авторство собственного образа жизни;

– *кризис молодости (21–26 лет)* вводит человека в период взросления, в процессе которого завершается, в основном, формирование системы биосоциальной адаптации человека;

– *кризис зрелости (27–35 лет)* ведет к зрелости, в период которой в наибольшей степени и с наивысшей продуктивностью реализуются биосоциальные адаптивные возможности человека – в системном, комплексном их проявлении;

– *кризис зрелости (36–60 лет)* переводит человека в состояние старения, в процессе которого биологически закономерно изменяется природа обменных, структурных и функциональных явлений в органах и системах, которые ограничивают биосоциальные адаптивные возможности человека.

Представленная валеологическая периодизация развития человека в процессе онтогенеза соотносится с характерными особенностями биосоциальных преадаптивно-адаптивно-инадаптивных возможностей организма и личности, которые закономерно меняются в онтогенезе, обуславливая развитие человека на пути сначала к биологической зрелости, которая позволяет ему продолжить себя в потомстве, а затем и к социально-культурной зрелости, позволяющей человеку внести свой вклад в развитие культуры и социума. Однако, после того, как личность исчерпает свои ресурсы и возможности природа останавливает естественный ход человеческой жизни. Именно такой биосоциальной адаптивной направленностью отличается валеологическая периодизация онтогенеза от известных периодизаций – психологической, биологической и физиологической, – которые обуславливаются возрастными, соответственно, психическими, биологическими и физиологическими критериями.

Л.С. Выготский отмечал, что в процессе психического развития ребенка происходит медленное накопление микроскопических изменений в личности и вообще психике ребенка – это с одной стороны. А с другой стороны происходит скачок, взрыв, наблюдается переход количества в качество, а точнее, резкое изменение отношений ребенка и его социального окружения. Он выделяет пять таких скачков, назвав их кризисами: кризис новорожденного, кризис 1 года, трех лет, семи лет и 13 лет. Такое возвратное развитие неотъемлемо от социальных отношений ребенка к обществу.

Валеологическая периодизация развития человека глубоко взаимосвязана с периодизациями: психологической, биологиче-

ской и физиологической – в той же мере, в какой валеология связана с психологией, биологией и физиологией.

Проблема периодизации индивидуального и исторического развития человека представляет большой интерес и имеет огромную значимость – не только как самостоятельная антропогенетическая и антропологическая проблема, но еще и в связи с углубленным изучением частных проблем человековедения, например, той же проблемы здоровья и перспектив устойчивого развития человечества.

Онтологическая значимость гомологии двух видов периодизации онтогенетического и филогенетического развития человека обуславливается не только сущностной разнохарактерностью онтогенеза и филогенеза, но и их закономерной взаимосвязью, морфо-физиологической гомологией. И при этом периоды одного типа соотносятся с относительно высокой динамикой развития, а другого типа – с относительной устойчивостью развития.

Валеологически глубоко проработанная, обоснованная система периодов развития человека в онтогенезе еще ждет своего исследователя. Однако совершенно очевидно, что большую пользу при этом могут оказать идеи и подходы, предложенные П.Г. Светловым, Р. Гольдшмидтом, разработавшими фенокритические периоды, К. Уоддингтоном, выделившим эпигенетические кризисы, и Р. Тома, изучившим явления, означенные им термином «топологическая катастрофа».

К тому же валеологию можно рассматривать как обобщение теории системогенеза П.К. Анохина, ибо, если системогенез обращен к изучению процесса созревания в онтогенезе различных функциональных систем, обеспечивающих ту или иную приспособ-

собительную реакцию, то валеология имеет *объектом* изучения комплексную биосоциальную адаптацию человека, а *предметом* – равновесие адаптивных возможностей человека и среды жизни, которое формируется и развивается в процессе онтогенеза.

Итак, предмет валеологии, имеет сущностную специфику на каждом из девяти основных валеологических периодов развития человека, которые обуславливаются девятью кризисами его жизни. Поэтому предмет валеологии целесообразно рассматривать в аспекте его девяти специфических проявлений, соотносимых именно с девятью основными валеологическими периодами развития человека, отдифференцированными кризисами жизни.

И тогда, как следствие, наряду с общей валеологией появляются специальные валеологии:

- *эмбриональная валеология*, предметом которой является равновесие, гомеостаз адаптивных возможностей организма и жизненной среды на этапе внутриутробного развития;

- *валеология раннего детства*, предметом которой является равновесие, гомеостаз, адаптивные возможности организма и жизненной среды на этапе между родовым кризисом развития человека и кризисом трех лет;

и далее последовательно:

- *валеология дошкольного детства*, которая обуславливается специфическим развитием ребенка на этапе между кризисом трех лет и кризисом детства;

- *валеология отрочества*, которая соотносится с развитием ребенка на этапе между кризисом детства и кризисом отрочества;

- *валеология юности*, которая соотносится с развитием человека на этапе между кризисом отрочества и кризисом юности;
- *валеология молодости*, соотносимую с развитием человека на этапе между кризисом юности и кризисом молодости;
- *валеология зрелости*, соотносимую с развитием человека на этапе между кризисом взрослости и кризисом зрелости;
- и, наконец, *валеология старости*, соотносимую с развитием человека на этапе после кризиса зрелости.

К тому же здоровье человека обуславливается здоровьем его родителей, особенно матери в период беременности, бытовыми условиями семьи, здоровьем коллективов, в которых воспитывается ребенок, и даже, как замечает В.П. Казначеев, танатологическими аспектами бытия. Эти обстоятельства, с одной стороны, умножают количество специальных областей валеологии, а с другой стороны, утверждают еще раз необходимость в «общей валеологии», которая обращается к самым общим основаниям здоровья, методам и средствам его развития и сохранения – в отличие от санологии, изучающей причины болезней, методы и средства профилактики этих заболеваний.

К тому же здоровье человека обуславливается здоровьем его родителей, особенно матери в период беременности, бытовыми условиями семьи, здоровьем коллективов, в которых воспитывается ребенок, и даже, как замечает В.П. Казначеев, танатологическими аспектами бытия. Эти обстоятельства, с одной стороны, умножают количество специальных областей валеологии, а с другой стороны, утверждают еще раз необходимость в «общей валеологии», которая обращается к самым общим основаниям здоро-

вья, методам и средствам его развития и сохранения – в отличие от санологии, изучающей причины болезней, методы и средства профилактики этих заболеваний.

Многие проблемы валеологии можно решить, если бы пользователи валеологических знаний понимали глубокий смысл Резолюции Генеральной ассамблеи ООН (№ 34/58 от 29/XI 1979 г.), которая называется «Здоровье как составная часть развития».

Именно в качестве составной части развития человека З.И. Тюмасева рассматривает здоровье, причем развития не только организменного, то есть на уровне онтогенеза, но развития исторического, то есть на уровне филогенеза.

Жизнь – в ее сущностных и эволюционных аспектах – всегда мыслится, как подчеркивал Ф. Энгельс, в отношении к своему неизбежному результату, заключающемуся в ней постоянно в зародыше, – смерти.

И при этом естественная смерть не является всего лишь злым роком, личной бедой и несчастьем отдельного человека и его близких, но есть одно из самых общих проявлений жизни вообще и человеческой жизни – в частности (проявлений сущностных, закономерных), которое заключается во всеобщем для всего живого, закономерном и постоянном структурно-функциональном обновлении жизни. Не будь этого обновления, современная жизнь на планете Земля так и имела бы те изначальные, первичные проявления и формы, которые дал ей стартовый импульс зарождения жизни.

Именно поэтому здоровье, болезни, старение и смерть необходимо рассматривать в следующем аспекте: устранение из жизни человека тех привносимых факторов и обстоятельств, которые

деформируют естественный природосообразный ход его жизни, мешают человеку жить по естественным законам природы и самой жизни, как высшему проявлению самых общих законов развития живого вещества и высшей ценности на Земле, – это есть основная цель науки о здоровье и ее приложение к формированию благополучия человека, то есть прикладная валеология. Интенсивность старения (темп развития его), характеризует меняющееся в процессе онтогенеза соотношение обменных, структурных и функциональных явлений, возникающих в различных системах организма, и вслед за этим определяет продолжительность жизни.

Здоровье, как специфическая характеристика адаптивных возможностей человека (в его организменном и личностном проявлениях), глубоко взаимосвязано с процессом старения, которое, в существе своем, есть процесс нарастания сокращений приспособительных возможностей организма, или разбалансировка эндо- и экзогомеостазов – в их взаимосвязи.

Сущностная разнохарактерность различных выраженных этапов онтогенеза создает предпосылки для относительности понятия здоровья, которая обуславливается специфичностью эндогомеостаза на этих этапах онтогенеза и специфичностью экзогомеостаза в среде обитания человека.

Таким образом, выстраивается онтологический ряд изучения проблемы здоровья:

– природа (сущность) человека, его происхождение и назначение, место человека в мире в аспекте дуалистического кантианского понимания «... что делает из человека природа ...» и «... что

он, как свободно действующее существо, делает или может и должен делать из себя сам» (И. Кант, соч., т. 6, М., 1966, с. 351);

– филогенетическая и онтогенетическая динамика эндо- и экзогомеостаза человека – в аспекте адаптивных возможностей человека и коэволюционных и коадаптивных процессов в системе «человек – общество – природа»;

– целенаправленное формирование, развитие системы биосоциальных адаптаций человека – в аспекте контролируемого и управляемого эндо- и экзогомеостаза.

Представления о благополучии, здоровье человека неотделимы от всеобъемлющего, комплексного представления о самом человеке, критериях человека во всем многообразии специфических аспектов и проявлений – биологических, экологических, антропологических, социальных и философских.

Современные представления о здоровье, здравствовании человека соотносятся, прежде всего, с адаптивными возможностями его организма находиться в состоянии устойчивого равновесия со средой жизни. Эти возможности претерпевали изменения, развивались в ходе эволюции как самого человека, так и природы в целом. И хотя природа, а, следовательно, и среда жизни человека не становились «чище» – по причине нарастающего воздействия на них самого человека, – продолжительность жизни его имела устойчивую филогенетическую тенденцию к возрастанию. Так, изучение костей неандертальца позволило установить, что лишь около 40% их доживало до четырнадцатилетнего возраста и только 5% – до 40–60 лет. А средняя продолжительность жизни неандертальцев едва достигала 20 лет. На уровне 22 лет находилась средняя продолжительность жизни римлян начала нашей эры. А

с начала XIX века до наших дней средняя продолжительность жизни человека возросла с 35 до 70 лет.

Таким образом, эволюция рода человеческого направлена на увеличение продолжительности индивидуальной жизни его представителей. Поэтому основной проблемой валеологии должно стать изучение условий достижения человеком неких границ биологически обусловленной продолжительности жизни. Тем более, что научно обоснованные прогнозы на этот счет достаточно оптимистичны и обнадеживающи: продление индивидуальной жизни человека уже в следующем столетии ожидается весьма значительным: «Для достаточно большого числа людей продление жизни может быть приближено к тем номиналам и срокам, которые сейчас известны по литературе. В обобщенных литературных данных у И.И. Мечникова эти пределы составляют 110–120 лет. По некоторым источникам они могут составить 140–150 лет. Самое большое известное долгожитие в мире сегодня составляет 150–160 лет».

Однако продолжительность жизни является всего лишь одним из валеологических аспектов ее, другими, и не менее важными, признаются «качество жизни» и «дееспособность человека», которые обуславливаются адаптивными возможностями человека, а точнее, балансом адаптивных возможностей его и среды жизни.

Поскольку же комплексная адаптация человека формируется, развивается и реализуется через культуру, изучение генезиса и перспектив здоровья человека и человечества возможно и целесообразно лишь в филогенетических аспектах культуры и человека в их взаимосвязи.

Историческое развитие человека происходило в глубокой синергетической взаимосвязи его биологической, морфофизиологической, физической, психической, интеллектуальной, социальной, культурной и адаптивной сущностей.

Развитие всего этого комплекса человеческих проявлений предопределило генезис интегрированного биосоциального «благополучия», которое характеризуется на современном уровне антропогенеза как «здоровье человека» (индивидуальное и коллективное).

Таким образом, проблемы и решения индуцируются не только и не столько валеологическими аспектами образования, но, прежде всего, особенностями адаптации подрастающего человека на тех валеологических этапах его развития, которые соответствуют пребыванию ребенка в системе общего образования (формального и неформального). Проявляются же адаптивные особенности и возможности человека в связи с психофизиологическим и экологическим гомеостазом.

Образование же рассматривается при этом в качестве комплексного средства формирования экосоциальной адаптации человека, как экосоциальной сущности здоровья, сбалансированной со средой жизни и, прежде всего, с образовательной средой.

Подумайте и ответьте

1. Какие существуют типологии критериальных характеристик основных этапов онтогенеза?
2. Кто является основоположником валеологической типологизации возрастов человека?

3. Приведите характеристику адаптивных (онтогенетических) кризисов.

4. Какие существуют научные направления специальных валеологий?

5. Как изменялась продолжительность жизни человека в процессе антропогенеза?

1.5. Концепции педагогической валеологии и эколого-валеологии. Модели школ здоровья

1. *«Школа жизни» Ш.А. Амонашвили* основана на принципе «развивать и воспитывать в ребенке жизнь с помощью самой жизни». Воспитание означает «питание» души. В образовательных организациях учитель, являясь творцом учебного процесса, развивает у ребенка способности, которые проявляются в многогранной его деятельности, насыщает его высшими образами прекрасного в человеческих взаимоотношениях, в научном познании и жизни. Ш.А. Амонашвили в своих исследованиях излагает принципиальные основы гуманно-личностной педагогики. Он очеловечивает среду вокруг каждого ребенка, рассматривает ребенка как часть природы.

Ученый выступает за отмену формальных оценок и развитие в подростке способности к содержательной оценке и самооценке; за отношение к учителю как вдохновителю образовательного процесса.

Особенности организации образовательного процесса «Школы жизни» объективно способствуют сохранению здоровья детей, так как отсутствие формальных оценок, радость, творчест-

во, удовлетворение природных потребностей детей, акцент на нравственные ориентиры воспитания создают условия для их психологического благополучия, которое часто определяет здоровье человека в большей мере, чем физическое.

Деятельность В.А. Сухомлинского и Ш.А. Амонашвили дает учителю образцы здоровьесохраняющей педагогики, однако, в большей степени она может быть отнесена к педагогическому искусству, чем к педагогической технологии. Поэтому, оставаясь авторскими системами, широкого воплощения в жизнь «Школа радости» и «Школа жизни» в педагогической практике не получили.

Начиная с середины 80-х годов гуманистические традиции российской педагогики получили осмысление на научном уровне. Основные идеи гуманистической парадигмы образования: «человек ценен сам по себе и зависит только от тех идей, которые существуют в его личном опыте»; ценностное отношение к детству как к уникальному периоду жизни человека; признание главной задачей школы – развитие личности (умственное, физическое, нравственное, эстетическое), а главным результатом – становление уникальной индивидуальности ребенка – смыкаются с основной идеей валеологии – жизнотворчество, самопознание и саморазвитие человека.

2. Валеолого-педагогические концепции Л.Г. Татарниковой и Г.К. Зайцева

Концепция Л.Г. Татарниковой в качестве методологической научно-обоснованной базы включает в себя проект Российской школы здоровья и индивидуального развития (1991), концепцию непрерывного валеологического образования (про-

грамму курса валеологии 1–11 классы), деятельность валеологической службы.

Основой является идея формирования позитивного человека Холмса, идеи личностно ориентированного образования, которые Л.Г. Татарникова дополняет валеологическим компонентом. По существу она является развитием взглядов Р. Штайнера, чьи идеи положены в основу функционирования Вальдорфских школ.

Концепция базируется на валеологическом, антропологическом и гуманистическом принципах.

Школа, проект которой разработан Л.Г. Татарниковой, представляет собой «неградуированную школу с измененным ритмом жизни и принципами организации учебного процесса, ориентированного на реально существующие типы обучающихся максимальное развитие интеллектуальных способностей, учитывающего индивидуальные и психофизические их характеристики».

При этом необходима глубокая смена мировоззрения учителя, его значительная изначальная валеолого-педагогическая компетентность, владение навыками экспертной оценки психофизического и личностного развития обучающихся, технологиями суггестопедии, релаксопедии, ритмопедии, гипнопедии, методом субсенсорных воздействий и др. Ребенку и его родителям предоставляется возможность выбора программ, форм и методов изучения тем.

Разработанная Л.Г. Татарниковой модель валеологизации предусматривает:

- введение в общеобразовательной организации нового предмета – валеология (разработаны сквозные программы с 1-го по 11-й классы);

- валеологизацию основных предметов школьного курса, заключающуюся в обогащении содержания этих предметов первоначальными знаниями о здоровом человеке, здоровом образе жизни;

- открытие школы здоровья для родителей;

- индивидуальную работу для обучающихся, валеологическое сопровождение индивидуального образовательного маршрута;

- индивидуальную работу с учителями и педагогами-воспитателями.

Несмотря на достоинства и практическую ценность этой концепции, ученые отмечают, что взгляды Л.Г. Татарниковой недостаточно систематизированы, затруднено усвоение базовых положений. Ее концепция может рассматриваться лишь как рекомендации для общеобразовательных организаций, а для «неградуированных школ» предполагаются революционные изменения в системе образования, что неизбежно разрушат систему; или же заранее прогнозируемую элитарность подобных образовательных организаций, так как новый тип школы требует колоссальных финансовых вложений.

Концепция Г.К. Зайцева основывается на структурном анализе здоровья человека, представлениях об онтогенетическом развитии мотивационной сферы ребенка, потребностно-информационном подходе в воспитании. Он исходит из того, что программа развития, природно заложенная в каждом ребенке,

опосредуется базовыми потребностями человека, доминирующими у него на различных этапах созревания. Базовые потребности, с одной стороны, служат отправной точкой развития человека и формирования его здоровья, а с другой – обеспечивают индивидуализацию этого процесса.

Главным условием индивидуально-гармоничного развития ребенка является возможно более полное удовлетворение его базовых потребностей, доминирующих у него в конкретный период созревания. Неудовлетворение этих потребностей приводит к замедлению развития и ослабляет здоровье ребенка.

Таким образом, валеологически обоснованная система образования должна быть построена с учетом базовых потребностей обучающихся. В этом случае создаются условия для их индивидуально-гармоничного развития, обеспечивается общий комфорт и доминирование у них позитивных настроений (как основы здоровой психики), формируется устойчивое положительное отношение к образовательной деятельности и общепринятым правилам поведения (социально-нравственный компонент здоровья детей).

Закономерности созревания человека и развития его потребностно-мотивационной сферы у детей дошкольного, младшего школьного возраста, подростков и юношества имеют различия. Это необходимо учитывать при построении их образовательной деятельности.

3. Концепция здоровьетворящего образования Т.Ф. Ореховой

Основные концептуальные идеи Т.Ф. Ореховой

1. *Здоровьетворящее образование* – это одна из функций, имманентная качественная характеристика целесообразно орга-

низованного педагогического процесса, ориентированного на формирование у его субъектов готовности к здоровьетворению, которая является качеством личности, обуславливающим здоровый образ их жизни.

2. Здоровьетворящее образование направлено на становление (сохранение, поддержание, укрепление и наращивание) здоровья субъектов педагогического процесса как феномена культуры в условиях их структурно и содержательно организованного взаимодействия в продолжение каждого учебного дня.

3. Здоровьетворящие педагогические технологии способствуют формированию у субъектов образования готовности к здоровьетворению как определяющего фактора здорового образа жизни.

4. Здоровьетворящее образование обеспечивает системное включение обучающихся и учителей в активную здоровьетворящую деятельность (деятельность по сохранению и укреплению своего здоровья) в учебное и во внеурочное время в течение каждого учебного дня.

5. Кружилина Т.В. и Орехова Т.Ф. сформулировали принципы педагогической валеологии:

1. *Принцип здоровьетворения через образование.* Система массового образования является механизмом здоровьетворения ребенка и в целом человечества, так как почти каждый человек связан со школой всю свою жизнь когда учится сам, когда учатся его дети и когда учатся его внуки.

2. *Принцип уникальности личности.* Цель и смысл образования – развитие уникальности и неповторимости каждого ребенка. Жизненный путь человека уникален и ни в какие стерео-

типы не вписывается. Современный же человек живет в тесной клетке своих установок, навязанных воспитанием и всем фоном социальной структуры. Несоответствие жизненных ситуаций с установками человека порождает конфликты, стрессы и неврозы. Детей не нужно делать одинаковыми, не нужно усреднять, «подтягивать» одного до другого, сравнивать друг с другом, провоцируя агрессию и нездоровье детей.

3. Принцип дополнения. Реализация этого принципа ведет к принятию и осознанию того, что:

- природа творит все на Земле и человека в том числе;
- люди нужны друг другу потому, что они уникальны и неповторимы; каждому суждено реализовать свою жизненную задачу, но для ее реализации человеку нужна помощь других людей;
- без взаимодействия с другими людьми человек не может познать себя и реализовать свои существенные силы;
- не конкуренция приведет к взаимопониманию, а умение слушать, понимать другого, принимать и согласовывать, мнения и результаты деятельности.

4. Принцип безусловной любви. Ребенка следует любить уже за то, что он есть, что он неповторим и уникален. Только формируя ребенка в атмосфере любви, можно научить его принимать себя таким, каков он есть. Ответственное отношение за свое здоровье; свою жизнь у ребенка можно воспитать только в случае, если он чувствует свою нужность и желанность для близких ему людей, в том числе в школе, где он пребывает десять лет. Ответственное отношение к своему здоровью и своей жизни уберезет человека от многих необдуманных поступков и действий, которые

часто бывают опасными и для других людей, для окружающей природы. Следовательно, отношение к себе как ценности формирует ответственное отношение у человека и к окружающей действительности.

5. Принцип неопределенности. Этот принцип реализуется не на основе планирования материала или урока, а на основе логики развития ребенка, детского коллектива и каждого взрослого человека.

Реализация этого принципа открывает путь к творчеству и сотворчеству, где ни дети, ни взрослые не имеют представления о том, что же они получат вместе в конечном результате. В ситуации предельной неопределенности достигается полная определенность и максимальная интенсивность в становлении человека и коллектива. Этот принцип предполагает постепенный отказ от готовых знаний в образовании.

6. Принцип проективного образования. Реализация этого принципа начинается с освоения детьми способа организации своей деятельности, который предполагает сформированность у ребенка умения любое дело начинать с анализа ситуации, целеполагания, планирования деятельности, реализации деятельности и заканчивать его анализом результата деятельности.

Этот принцип предполагает необходимость обучения ребенка способам преодоления трудностей, способам выбора решения проблем. Область незнания, которую ребенок может выделить, есть повод к общению и продвижению ребенка к цели.

7. Принцип резонанса признает в ребенке творца природы.

Следовательно, проблема образования не в том, чтобы обучать его или развивать в нем творчество, а в том, чтобы модели-

ровать ситуации для бесконечного проявления ребенком своих возможностей. Можно представить ребенка как камертон; педагог должен обнаружить набор средств (резонансных технологий), которые приводят в действие «камертоны различной частоты» в ребенке.

Построение образования на основе этих принципов дает ребенку возможность сполна проявить себя в системе отношений: Я – Я, Я – другой человек, Я – жизненная задача. Работая в таком режиме с сознанием ребенка и его здоровьем, можно выйти в строительстве «Образа – Я» на формирование не только готовности ребенка к здоровьетворению, но и готовности к единению с самим собой, другими людьми и природой; готовности к самоорганизации, качеству, направленному на самосохранение, и ответственности за себя; готовности к творчеству, к развитию адаптивных свойств личности.

Изложенные принципы предполагают коренное изменение мировоззрения каждого учителя, каждого чиновника системы образования, каждого взрослого – родителя.

4. Концепция непрерывного эколого-валеологического образования З.И. Тюмасевой, И.Л. Ореховой, Л.И. Пономаревой

Основные концептуальные идеи З.И. Тюмасевой

1. *Проблема эколого-валеологической адаптации обучающихся в системе «ДОО – начальная общеобразовательная организация – основная общеобразовательная организация – средняя (полная) общеобразовательная организация – педагогический вуз» обусловлена не только «внешними» для образования социальными и экологическими условиями жизни, но во многом еще*

«внутренними» факторами образования, вводящими обучаемого в состоянии дезадаптации к образовательному процессу. Это негативное явление, имеющее специфические особенности в конкретные исторические периоды развития общества, отмечали еще Я.А. Коменский, К.Д. Ушинский, которые выступали за природосообразное образование.

2. *Целенаправленная адаптация* обучающегося к биоэко-социальной среде развивающегося общества возможна только на основе поэтапной, непрерывной его адаптации к последовательно расширяющейся, развивающей человека среде, важнейшим компонентом которой является непрерывное образование, интегрирующее процессы обучения, воспитания и развития.

3. *Интеграция основных образовательных факторов* в целостную непрерывную систему может быть осуществлена на основе *валеологизированных целей и экологизированных средств, системообразующие потенции* которых позволяют формировать *здоровьесберегающую образовательную среду*.

4. Содержательной основой здоровьесберегающей образовательной среды должна стать система непрерывного эколого-валеологического образования.

Эколого-валеологическим образованием называется такой вид образования в предметной области эколого-валеологии, все сущностные проявления которого (ценности, цель, задачи, содержание, структура, процессуальность, технологии, системность, организация и результат) приведены в соответствии основными принципами эколого-валеологии (З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова, Л.И. Пономарева).

«*Эколого-валеология*» определяется авторами как отрасль науки, изучающая отношения человека с другим человеком, социальными группами, природой, природно-социальной средой и самим собой.

5. *Эколого-валеологическое образование* ориентировано на возрастные психофизиологические, духовные, сенсорно-субсенсорные особенности, возможности и предрасположенность обучаемых в связи с валеологической оптимизацией процесса достижения общих целей:

- формирование у обучаемых отношения к жизни, здоровью как высшим ценностям;

- формирование физического, психического и социального благополучия, здоровья подрастающего поколения на основе устойчивого развития природы, общества и самого человека, а следовательно, развития адаптивных возможностей у всех субъектов образования.

6. *Здоровьесберегающее образование* – это обучение, воспитание и целенаправленное развитие, которое имеет здоровьесозидательный потенциал, обеспечивающий достижение уровня образованности обучающихся, не вызывающего специфических заболеваний субъектов образования.

Существует Европейская сеть школ, содействующих здоровью, опирается в своей деятельности на 10 основных принципов, разработанных на первой ее конференции, состоявшейся в 1997 году.

1. Демократия

Школа, содействующая здоровью, базируется на демократических принципах, связанных с обеспечением образования, личного и социального развития, а также здоровья.

2. Равенство

В школе, содействующей здоровью, предполагается, что равенство является органичной частью школьного уклада. Это гарантирует, что в такой школе нет места притеснениям, страху и насмешкам. Она обеспечивает равный доступ для всех учащихся к полному спектру всех образовательных возможностей. Ее цель – поощрять эмоциональное и социальное развитие каждого индивидуума, помочь школьникам полностью реализовать свой потенциал в условиях, свободных от дискриминации.

3. Доверие и компетентное действие

Школа, содействующая здоровью, поощряет способность обучающихся к поступкам и преобразованиям. Это создает установку, в которой ученики, работая с учителями и друг с другом, могут ощутить чувство достижения и успеха. Доверие обучающихся, связанное с их взглядами и идеями, убеждает их в возможности влиять на свою жизнь и условия жизни. Это достигается через школьную идеологию и практику, которая обеспечивает возможности для участия в принятии решения путем критики и открытого обсуждения.

4. Школьная среда

Физическая и социальная среда – решающий фактор для содействия и поддержания здоровья. В создание системы, обеспечивающей благополучие в школе, включаются меры по монито-

рингу здоровья и безопасности и обеспечивается участие всех заинтересованных структур.

5. Учебная программа

Учебная программа в школе, содействующей здоровью, обеспечивает обучающимся возможность приобретения представлений о здоровье и овладения необходимыми жизненными навыками. Программа должна учитывать актуальные потребности школьников в конкретных навыках, которые пригодятся сейчас и в будущем, она должна стимулировать их творческую активность, помогать освоить необходимые жизненные навыки. Учебная программа школы, содействующей здоровью, должна быть также освоена учителями и всем персоналом школы. Это является стимулом для их личностного развития.

6. Обучение учителей

Специальная подготовка учителей – это одновременно вклад в здоровье и в образование.

7. Измерение успеха

Школы, содействующие здоровью, измеряют эффективность своих действий на уровне школы и сообщества. Измерение успеха рассматривается в контексте увеличения поддержки, доверия и для поиска наиболее эффективных путей реализации принципов такой школы.

8. Взаимодействие

Разделение ответственности и тесное взаимодействие между министерствами, в особенности между министерствами образования и здравоохранения – это центральное требование в стратегическом планировании для школ, содействующих здоровью. Партнерство, продемонстрированное на федеральном уровне, –

это зеркало, отражающее региональный и районный уровни. Роли и мера ответственности должны быть наглядными и понятными для всех участников.

9. Общественность

Родительская и школьная общественность играют жизненно важную роль в руководстве, поддержке и развитии концепции школы, содействующей здоровью. Партнерские отношения между школами, родителями, неправительственными организациями, местной властью представляют значительную силу для положительных изменений. При этом школьники становятся более активными участниками общественной жизни. Соответственно школа и общественность внесут совместный позитивный вклад в создание социальной и физической среды, способствующей укреплению здоровья.

10. Поддержка

Все уровни власти должны выделять средства для поддержки здоровья и школах. Эти инвестиции являются долгосрочным вкладом в поддержку развития общественности. Тогда оно будет в свою очередь наращивать ресурсы для своих школ.

Особенностями развития школ здоровья, ограничивающими их влияние на распространение опыта сохранения здоровья детей в обычных российских общеобразовательных организациях являются, по мнению Л.В. Дыхан, следующие. Во-первых, оздоровление детей в этих общеобразовательных организациях с медицинским обеспечением, что связано с финансовыми затратами, недостатком квалифицированных медицинских кадров.

Во-вторых, в своей работе они ориентируются в большей степени на европейские научные достижения в этой области,

опыт же российской педагогической валеологии не учитывается. Более того, присутствует полное и даже демонстративное игнорирование этого опыта. Европейские же кураторы при разработке семинаров, пособий ориентируются на уровень жизни и проблемы своих стран и не понимают всех особенностей российского менталитета. В результате, они более ориентированы на проблемы социального благополучия обучающихся, так как задачи физического здоровья, полноценного санитарно-гигиенического обеспечения и проблемы психологизации системы образования решались у них, начиная с 70-х годов 20 века.

Кроме того, кураторы предполагают более высокий уровень компетентности учителей в вопросах психологии и охраны здоровья (физического, психологического, социального), чем он есть в действительности. Многие же общеобразовательные организации не в состоянии осмыслить на уровне стратегии и тактики принципы, лежащие в основе деятельности таких школ. Таким образом, нарушается основной принцип деятельности сети – инициация активности «снизу».

Немаловажным обстоятельством является то, что районные, городские отделы муниципального образования, областные министерства на деле, а не в лозунгах заинтересованные в охране здоровья субъектов образования, являются исключением.

Подумайте и ответьте

1. На каких принципах построена «Школа жизни» Ш.А. Амонашвили?
2. В чем состоит основная идея концепции Л.Г. Татарниковой?

3. Назовите причины затруднения в воплощении концепции Л.Г. Татарниковой в современную систему образования.
4. В чем состоит основная идея концепции Г.К. Зайцева?
5. Назовите основные концептуальные идеи здоровьесберегающего образования Т.Ф. Ореховой.
6. На каких принципах построена педагогическая валеология?
7. Назовите концептуальные идеи непрерывного эколого-валеологического образования З.И. Тюмасевой.
8. На каких принципах базируется проект Европейской сети школ, содействующих здоровью?
9. Кто является основоположниками концепции непрерывного эколого-валеологического образования?
10. Какое образование называется здоровьесберегающим?

МОДУЛЬ 2.

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ

2.1. Диагностика и оценка уровня здоровья

Состояние здоровья обучаемых является одним из важнейших критериев качества здоровьесориентированной деятельности образовательной организации. Диагностика состояния здоровья подразумевает оценку психофизического развития субъекта образования, его состояния, адаптивных возможностей организма, образа жизни, то есть оценку самых различных параметров, которые можно измерить количественно. Несмотря на то, что в настоящее время не существует общепринятой технологии диагностики здоровья, можно выделить некоторые основные ее направления в зависимости от тех объективных и субъективных параметров, которые характеризуют современное понятие «здоровье человека».

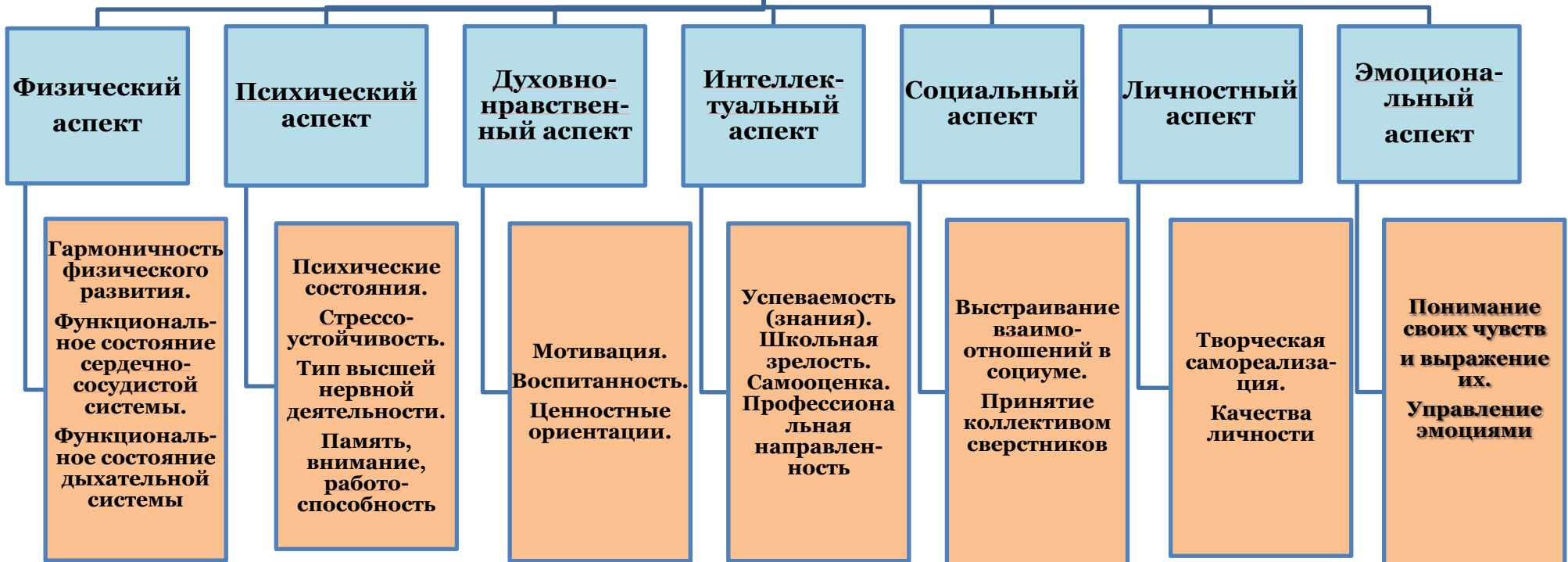
Оценка состояния здоровья обучаемых – явление не одноразовое. Необходимы мониторинговые исследования.

Это надо знать

Мониторинг здоровья – постоянный процесс отслеживания изменений в состоянии здоровья отдельного человека или групп людей.

При проведении мониторинга здоровья необходимо учитывать влияние образовательной среды, так как оздоровительная деятельность образовательной организации оказывает значительное влияние на здоровье обучаемого.

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА



Таким образом, мониторинговые исследования должны включать в себя как минимум две составляющие:

– мониторинг «процесса» жизнедеятельности школы, компоненты которого определяют здоровье школьников; изучение целенаправленной здоровьесберегающей деятельности образовательной организации, проявляющейся, прежде всего, в создании здоровьесберегающей образовательной среды;

– оценка собственно показателей здоровья обучающихся.

Принимая во внимание тезис, что здоровым можно назвать школьника, который успешно решает задачи возраста в соответствии с ведущей деятельностью, необходимо учитывать следующее – показатели здоровья обучаемого, заложенные в мониторинговые исследования, должны меняться в зависимости от периода обучения в образовательной организации и различий ведущей деятельности.

Важным показателем мониторинга здоровья является уровень здоровья.

Это надо знать

Уровень здоровья – это выраженность признаков, которые характеризуют состояние здоровья одного человека или группы лиц. В целом уровень здоровья человека является мерой адаптации.

Мониторинг здоровьесберегающей деятельности образовательной организации строится на следующих принципах:

– *комплексность* – данный принцип предполагает единовременный охват насколько это возможно широкого круга показателей, которые отражают, во-первых, состояние образователь-

ной среды, во-вторых, персональные данные, характеризующие уровень и характер учебной и внеучебной нагрузки, а также индивидуальные и адаптивные возможности обучающегося;

– *системность* – анализ качественных и количественных показателей, отражающих структуру и эффективность здоровьеориентированной деятельности образовательной организации;

– *целостность* – подразумевает всестороннее представление результатов мониторинговых исследований;

– *динамичность (повторяемость)* – подразумевает многократное обследование одних и тех же контингентов обучаемых, что обеспечивает преемственность результатов мониторингового исследования на всех его этапах, возможность анализа динамических характеристик показателей;

– *репрезентативность (представительность)* – обусловлена требованиями статистики, согласно которым надежность выводов и заключений зависит от объема исследованной выборки. Репрезентативность достигается за счет обследования достаточно большого контингента;

– *методическое единство* – неременное условие сопоставимости данных, полученных на разных этапах мониторингового исследования;

– *наличие обратной связи* – участники мониторинговых исследований заинтересованы в получении сведений об их результатах мониторинга. Обратный информационный поток в ходе мониторинга обеспечивается в форме консультаций, ответов на наиболее типичные вопросы участников исследований.

Для оценки здоровьеориентированной деятельности образовательной организации можно использовать разнообразные методы и приемы.

Критерии и показатели безопасности и здоровьесбережения образовательной среды

Образовательная среда, так же, как и здоровье, предполагает интеграцию физической, психической и социальной составляющих, что легло в основу созданной нами системы критериально-уровневого оценивания ее безопасности (таблица 2).

Табл. 2. – Критерии оценки безопасности образовательной среды

Показатели безопасности образовательной среды	Критерии	Характеристики критериев	Методики диагностики характеристик
Физический показатель	Физическое состояние обучающихся	Динамика умственной работоспособности	Корректирующая проба «Кольца Ландольта»
		Удовлетворенность физическим состоянием	«Методика оценки удовлетворенности физическим состоянием (модификация опросника Гессенского, адаптированного в психоневрологическом институте им. В.М. Бехтерева)»
		Уровень здоровья	Оценка уровня здоровья по В.И. Белову; оценка адаптационно-приспособительной деятельности организма по Р.М. Баевскому; экспресс-оценка уровня физического здоровья (по Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко)

		Динамика частоты обращения к врачу. Изменения в структуре заболеваемости (диагнозов). Группа здоровья	Анкета «Уровень потребностного напряжения в отношении оздоровительной деятельности» (З.И. Тюмасева, А.А. Цыганков, И.Л. Орехова)
	Санитарно-гигиеническое состояние	Освещенность. Влажность. Температурный режим. Состав воздуха в образовательном помещении. Количество метров на одного обучающегося. Соответствие мебели возрастным особенностям обучающихся. Цветовое оформление образовательной организации	СанПиН
Психический показатель	Готовность к оздоровительной деятельности	Динамика уровня развития психологической готовности к оздоровительной деятельности	Программа комплексной диагностики субъективной составляющей здоровья «Гармония»
		Динамика уровня развития оздоровительных компетенций	Оценка уровня сформированности компетенций (И.Л. Ореховой, З.И. Тюмасевой)
Социальный показатель	Коллективно-общественный статус субъектов образования	Динамика стрессоустойчивости	Оценка стрессоустойчивости по Холмсу и Раге
		Динамика изменения актуальных потребностей	Тест А. Маслоу «Актуальная потребность»
		Динамика разнообразия референтных групп, в которые включен субъект образования	Анкета «Уровень развития представления об оздоровительной деятельности» (З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова)

		Динамика общего количества пропусков занятий. Динамика качественной успеваемости	Педагогический анализ
--	--	---	-----------------------

Образовательная среда может быть как объективно опасной (здоровьезатратной), так и объективно безопасной (здоровьесберегающей) для субъекта образования. Субъектом образования образовательная среда может восприниматься как субъективно опасная (здоровьезатратная) так и субъективно безопасная (здоровьесберегающая). Таким образом, мы можем выделить четыре варианта безопасности/опасности образовательной среды:

1. Субъективно и объективно безопасная (здоровьесберегающая) образовательная среда – «истинная безопасность» (+ +).

2. Субъективно безопасная (здоровьесберегающая), но объективно опасная (здоровьезатратная) образовательная среда – «иллюзия безопасности» (+ –).

3. Субъективно опасная (здоровьезатратная), но объективно безопасная (здоровьесберегающая) образовательная среда – «иллюзия опасности» (– +).

4. Субъективно и объективно опасная (здоровьезатратная) образовательная среда – «истинная опасность» (– –).

Рассмотрим характеристики четырех вариантов безопасности/опасности образовательной среды.

«Истинная безопасность образовательной среды»

Улучшение показателей умственной работоспособности, повышение уровня физического здоровья и удовлетворенности физическим самочувствием субъектов образования. Снижение час-

тоты обращения к врачу, а также упрощение структуры заболеваемости (диагнозов) субъектов образования. Отсутствие изменений по показателю «группа здоровья». Повышением уровня психологической готовности субъектов образования к оздоровительной деятельности, уровня сформированности оздоровительных компетенций, обеспечивающих создание безопасной здоровьесберегающей образовательной среды, как процесса педагогического взаимодействия и соответственно создание безопасной образовательной среды. Наблюдаются изменения актуальных потребностей субъектов образования в сторону самоактуализации. Повышается уровень стрессоустойчивости субъектов образования, снижается количество пропусков и повышается качество успеваемости, увеличивается разнообразие референтных групп, в которые включен субъект образования. Повышение уровня реализации санитарно-гигиенических требований в образовательной среде.

«Иллюзия безопасности образовательной среды»

Снижение или сохранение показателей объема памяти, устойчивости внимания, повышение или сохранение на прежнем уровне усталости, снижение или сохранение на прежнем уровне уровня физического здоровья, на фоне увеличения удовлетворенности физическим самочувствием субъектов образования. Повышение частоты обращения к врачу, а также усложнение структуры заболеваемости (диагнозов) субъектов образования. Понижение «группы здоровья». Повышение уровня психологической готовности субъектов образования к оздоровительной деятельности на фоне отсутствия положительной динамики сформированности оздоровительных компетенций, обеспечивающих создание безопасной здоровьесберегающей образовательной среды как

процесса педагогического взаимодействия и соответственно создание безопасной образовательной среды. Наблюдаются изменения актуальных потребностей субъектов образования в сторону самоактуализации. Повышается уровень стрессоустойчивости субъектов образования на фоне увеличения количества пропусков и снижения качества успеваемости, снижается разнообразие референтных групп, в которые включен субъект образования. Отсутствие положительной динамики реализации санитарно-гигиенических требований в образовательной среде.

«Иллюзия опасности образовательной среды»

Ухудшение показателей объема памяти, устойчивости внимания, повышение уровня усталости; повышение или сохранение на прежнем уровне физического здоровья, на фоне снижения удовлетворенности физическим самочувствием субъектов образования. Снижение частоты обращения к врачу, а также упрощение структуры заболеваемости (диагнозов) субъектов образования. Отсутствие изменений по показателю «группа здоровья». Снижение уровня психологической готовности субъектов образования к оздоровительной деятельности на фоне повышения уровня сформированности оздоровительных компетенций, обеспечивающих создание безопасной здоровьесберегающей образовательной среды как процесса педагогического взаимодействия и соответственно создание безопасной образовательной среды. Наблюдается понижение уровня актуальных потребностей субъектов образования в сторону потребности в безопасности. Снижается уровень стрессоустойчивости субъектов образования, снижается количество пропусков и повышается качество успеваемости, увеличивается разнообразие референтных групп, в которые

включен субъект образования. Повышение уровня реализации санитарно-гигиенических требований в образовательной среде.

«Истинная опасность образовательной среды»

Снижение показателей объема памяти, устойчивости внимания, повышение уровня усталости, снижение уровня физического здоровья и удовлетворенности физическим самочувствием субъектов образования. Увеличение частоты обращения к врачу, а также усложнение структуры заболеваемости (диагнозов) субъектов образования. Понижение «группы здоровья». Снижение уровня психологической готовности субъектов образования к оздоровительной деятельности, уровня сформированности оздоровительных компетенций, обеспечивающих создание безопасной здоровьесберегающей образовательной среды как процесса педагогического взаимодействия и соответственно создание безопасной образовательной среды. Наблюдается понижение уровня актуальных потребностей субъектов образования в сторону потребности в безопасности. Снижается уровень стрессоустойчивости субъектов образования, повышается количество пропусков и снижается качество успеваемости, уменьшается разнообразие референтных групп, в которые включен субъект образования. Снижение уровня реализации санитарно-гигиенических требований в образовательной среде.

Ниже приводятся методики, которые можно использовать в мониторинговых исследованиях в области здоровьеориентированной деятельности образовательной организации и состояния здоровья обучаемых.

Анкета

Мотивация на здоровый образ жизни

Уважаемые респонденты! Вам предлагается ряд утверждений. При согласии с утверждением рядом с его цифровым обозначением Вы ставите на бланке для ответа знак «+» («да»), при несогласии – знак «-» («нет»).

1. Мне нравится находиться дома, даже если причина этого – болезнь.
2. Я меньше, чем другие люди, нуждаюсь в занятиях спортом.
3. Я предпочитаю, чтобы меня считали здоровым и спортивным.
4. Я очень расстраиваюсь, когда мои жизненные планы нарушаются из-за плохого здоровья.
5. От прогулки на свежем воздухе я получаю больше удовольствия, чем от просмотра видеофильма.
6. Мне нравится постоянно ощущать себя здоровым.
7. Я часто и охотно говорю людям о своих болезнях.
8. Я считаю так: «Люди имеют вредные привычки, значит, не такие они и вредные».
9. Я считаю, что сказать «Здравствуйтесь» – значит пожелать человеку здоровья.
10. Я получил рекомендацию врача: «Спать не менее 9 часов в сутки». Я обязательно и неукоснительно последую его совету.
11. Мне нравится получать меньше домашних заданий в школе.
12. Я меньше, чем другие люди, нуждаюсь в оздоровительных мероприятиях.
13. Мне нравится проводить время в спортивном зале.

14. Я могу в течение года раз в неделю выделить время для занятий спортом.

15. Я очень ценю возможность принимать трудные решения, не боясь, что здоровье подведет.

16. Я не хочу заниматься физкультурой, так как это требует много времени.

17. Я регулярно делаю утреннюю зарядку.

18. Считаю, что люди предпочитают славу и почести здоровью.

19. Я регулярно бываю у врача для профилактического осмотра.

20. Я очень переживаю из-за своего внешнего вида.

21. Мне всегда интересны разговоры родных, знакомых о здоровье и профилактике заболеваний.

22. Здоровье – самое важное в жизни.

23. Я считаю, что человек способен сам создать себя здоровым физически, психически и морально.

24. Болезнь для меня означает снижение требований со стороны окружающих лично ко мне.

25. Я открыто пропагандирую здоровый образ жизни и считаю это правильным.

26. Вечеринку в ночном клубе (на дискотеке) я предпочту лыжному походу (катанию на коньках, прогулке на свежем воздухе).

27. Я считаю чужаками людей, ведущих здоровый образ жизни.

28. Перенесенное заболевание стимулирует меня для поддержания здоровья сильнее, чем отсутствие такового.

29. Я считаю, что с болезнями бесполезно бороться.

30. Когда я здоров, я делаю уроки быстрее и допускаю меньше ошибок.

31. Обычно я обращаю мало внимания на свое здоровье.

32. Когда я занимаюсь спортом вместе с друзьями, то добиваюсь больших успехов.

33. Я завидую людям, которые никогда не болеют.

34. Если я узнаю о новом способе оздоровления, то стараюсь применить его как можно скорее.

35. Мне кажется важным знать об устройстве собственного тела.

36. Принимаю лекарственные средства в крайнем случае, только по назначению врача.

37. Я предпочитаю для поддержания здоровья использовать натуральные средства: закаливание, массаж, лекарственные травы и др.

38. Я интересуюсь информацией о наиболее распространенных заболеваниях, чтобы суметь их предотвратить.

Обработка результатов

1. Ответы по пунктам 4, 11, 15, 20, 28, 30, 33 не учитываются.

2. По одному баллу проставляется за ответ «да» по следующим пунктам опросника: 3, 5, 6, 9, 10, 13, 14, 17, 19, 22, 23, 25, 32, 34, 35, 36, 37, 38.

3. По одному баллу проставляется за ответ «нет» по следующим пунктам: 1, 2, 7, 8, 12, 16, 18, 21, 24, 26, 27, 29, 31.

4. Подсчитывается общая сумма баллов.

Чем больше сумма баллов, тем больше у обследованного выражена мотивация к здоровому образу жизни.

Бланк ответов

№ вопроса	Ответ	№ вопроса	Ответ	№ вопроса	Ответ
1		14		27	
2		15		28	
3		16		29	
4		17		30	
5		18		31	
6		19		32	
7		20		33	
8		21		34	
9		22		35	
10		23		36	
11		24		37	
12		25		38	
13		26		Всего	

Интерпретация результатов

Если Вы набрали от 10 до 12 баллов, то Ваша мотивация на здоровый образ жизни оценивается как низкая.

В том случае если Вы набрали от 13 до 15 баллов, то Ваша мотивация на здоровый образ жизни оценивается как относительно низкая.

При 16–18 баллах мотивация на здоровый образ жизни ниже среднего.

Если по результатам анкеты Вы получили от 19 до 21 баллов, то Вы имеет средний уровень мотивированности к ЗОЖ.

При баллах от 22 до 24 Вы имеете уровень мотивации на здоровый образ жизни выше среднего.

Относительно высокий уровень у Вас, если Вы получили от 25 до 27 баллов.

Если Вы набрали от 28 до 30 баллов, то у Вас самый высокий уровень мотивации к ЗОЖ.

Анкета

Потребностное напряжение в отношении оздоровления»

(Тюмасева З.И., Цыганков А.А., Орехова И.Л.)

С помощью данной анкеты определяется состояние потребностного напряжения в отношении оздоровления, которое входит в состав психофизического и когнитивного компонентов психологической готовности к оздоровительной деятельности.

Целью настоящего анкетирования является оказание помощи тебе (если ты захочешь!) в формировании рациональной индивидуальной системы оздоровления.

Поговори с собой, чтобы лучше понять и узнать себя, и ответь на вопросы:

1. Если бы всемогущий пообещал исполнить твою просьбу об улучшении материальных условий жизни или твоих духовных запросов, что ты бы хотел у него попросить?

2. Если бы ты мог изменить отношения в семье, что бы ты сделал в первую очередь?

3. В чем тебе необходима поддержка близких и друзей?

4. Какую поддержку ты готов оказать своим близким и друзьям?

5. Укажи известные тебе системы оздоровления?

6. Какие новые привычки ты хотел бы иметь: ... ?

7. От каких старых привычек ты хотел бы отказаться: ... ?

8. Охарактеризуй активность своего образа жизни (высокий, средний, низкий). Приведи аргументы, подтверждающие твой вывод.

9. Какими болезнями ты чаще всего болел за последний год?

10. Как часто ты обращался к врачам за последний год? (сколько раз?)

11. Используешь ли ты средства традиционной и нетрадиционной медицины для самолечения? Если «да», то укажи, какие: ... ?

12. Регулярно ли ты пользуешься медицинскими препаратами? (да, нет, какими?)

13. Какие навыки (системы) оздоровления ты используешь?

14. Какие знания и навыки оздоровления ты хотел бы приобрести?

15. К чему ты стремишься?

16. Что ожидаешь получить за период учебно-оздоровительной практики: душевный покой, помощь квалифицированного психолога, врача, педагога, участливость более мудрого человека, научиться физическому и духовному оздоровлению.

Ключ

Вопросы	Количество баллов	Примечания
1–3	2	
4–7	1	
8	3	За ответ «высокий» – 3 балла, за другие ответы – 0 баллов
9–10	3	За ответ более 3-х раз, за другие ответы – 0 баллов
11–12	3	Если аргументированные и развернутые ответы
13–14	5	Если указывает системы и навыки
15–16	2	Если устремления и запрос связаны с какими-либо компонентами оздоровительной деятельности

Обработка результатов

Сумма баллов	35–24	Сформированное потребностное напряжение
Сумма баллов	24–13	Невыраженное потребностное напряжение
Сумма баллов	13–0	Несформированное потребностное напряжение

Методика оценки удовлетворенности физическим состоянием

(модификация опросника Гессенского, адаптированного в психоневрологическом институте им. В.М. Бехтерева)

Выявляет интенсивность эмоционально окрашенных жалоб по поводу физического самочувствия. По мнению авторов русскоязычного варианта методики, происходит постоянное взаимовлияние соматики и психики, физическое состояние человека влияет на эмоциональное состояние, а эмоциональное состояние накладывает отпечаток на переживание физического состояния. Эмоциональный стереотип поведения оказывает давление на восприятие органических состояний. Каждое физическое состояние сопровождается субъективным эмоциональным восприятием, а их сумма определяет выраженность субъективных недомоганий. Суммарная оценка интенсивности эмоционально окрашенных жалоб по поводу физического состояния, образует самостоятельный и весьма значительный фактор, определяющий психический статус личности. Таким образом, человек всегда привносит в повседневные отношения с окружающими эмоциональный психосоматический фон.

Предлагаем Вам описание различных симптомов. Оцените степень их выраженности у Вас в баллах:

- «0» – нет;
«1» – слегка;
«2» – несколько;
«3» – значительно;
«4» – сильно.

Отметьте в протоколе соответствующий балл. Подсчитайте общую сумму баллов и по группам символов.

№ п/п	Симптомы	Балл
1	Меня беспокоит ощущение слабости	
2	Меня беспокоит сердцебиение, перебои в сердце или замирание сердца	
3	Я часто испытываю чувство давления или переполнения в животе	
4	Меня беспокоит повышенная сонливость	
5	Меня беспокоят боли в суставах и конечностях	
6	Меня беспокоит головокружение	
7	Меня беспокоят боли в пояснице или спине	
8	Меня беспокоят боли в шее, затылке или плечевых суставах	
9	Меня беспокоит рвота	
10	Меня беспокоит тошнота	
11	Меня беспокоит ощущение кома в горле, сужение горла или спазма	
12	Меня беспокоит отрыжка	
13	Меня беспокоит изжога или кислая отрыжка	
14	Меня беспокоят головные боли	
15	Меня беспокоит быстрая истощаемость	
16	Меня беспокоит усталость	
17	Меня беспокоит чувство оглушенности, помрачения сознания	
18	Меня беспокоит чувство тяжести или усталости в ногах	
19	Меня беспокоит вялость	
20	Меня беспокоят колющие или тянущие боли в груди	
21	Меня беспокоят боли в желудке	
22	Меня беспокоят приступы одышки или удушья	
23	Меня беспокоит ощущение давления в голове	
24	Меня беспокоят сердечные приступы	

Табл. 3. – **Обработка результатов**

Сим-вол	Название параметра	№ вопроса	Сумма баллов	Система органов
РФ	Ревматоидный фактор	5, 7, 8, 14, 18, 23		Опорно-двигательный аппарат
И	Истощаемость	1, 4, 15, 16, 17, 19		Центральная нервная система
С	Сердце	2, 6, 11, 20, 22, 24		Сердечно-легочная система
Ж	Желудок	3, 9, 10, 12, 13, 21		Желудочно-кишечный тракт
Σ	Общая сумма			
Д	Давление (Σ:4)			Сосудистая система. Риск гипертонической болезни

Отразите полученные результаты в виде графика (рисунок 1).

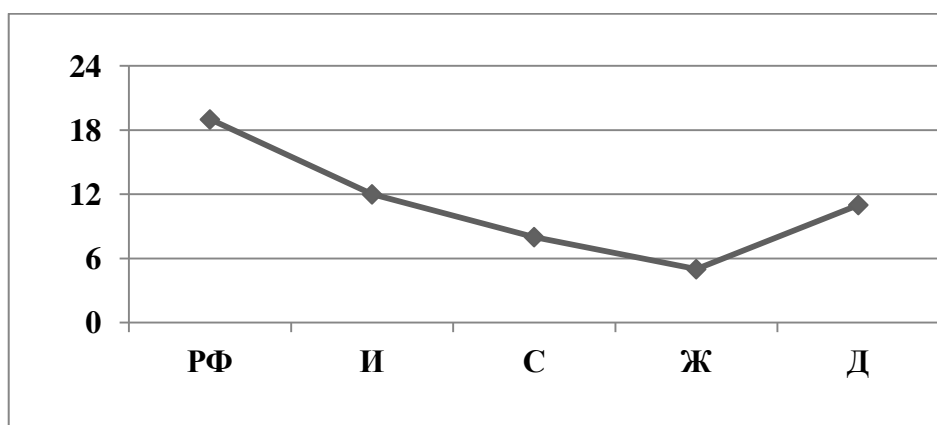


Рис. 1. – **Профиль выраженности соматических страданий по Гессенскому (пример)**

По полученным данным определите систему (системы) органов, наиболее уязвимую в данный момент (таблица 4).

Табл. 4. – **Оценка результатов опросника по Гиссенскому**

Зона здоровья	Маркировка зоны	Сумма баллов
Здоровье	Зеленая	0–6
Не здоровье не болезнь	Желтая	7–18
Болезнь	Красная	19–24

Оценка уровня физического здоровья по В.И. Белову

№ п/п	Показатель	Значение показателя	Балл
1	Частота сердечных сокращений (ЧСС), уд/мин		
2	Артериальное давление в покое, мм. рт. ст.		
3	Жизненная емкость легких на массу тела, мл/кг		
4	Стаж занятий физическими упражнениями не менее 2-х раз в неделю по 30 минут и более		
5	Бег 2 км, с		
6	Количество подтягиваний на перекладине (мужчины)		
7	Количество сгибаний рук в упоре лежа (мужчины)		
8	Количество сгибаний туловища из исходного положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины)		
9	Количество простудных заболеваний в течение года		
10	Количество хронических заболеваний внутренних органов		

Чтобы заполнить колонку «Баллы», используйте таблицу 5.

Оцените уровень своего здоровья:

- 5,0 и более баллов – очень высокий уровень здоровья;
- 4,0–4,9 – высокий;
- 3,0–3,9 – средний;
- 2,0–2,9 – низкий;
- 1,0–1,9 – очень низкий.

Оценка адаптационно-приспособительной деятельности организма по Р.М. Баевскому

Адаптационный потенциал системы кровообращения (коэффициент здоровья – КЗ) рассчитывается по формуле:

$$\text{КЗ} = 0,011 \times \text{ЧСС} + 0,014 \times \text{САД} + 0,008 \times \text{ДАД} + 0,014 \times \text{В} + 0,009 \times \text{М} + 0,004 \times \text{П} - 0,009 \times \text{Р} - 0,273, \text{ где:}$$

ЧСС – частота сердечных сокращений, уд/мин;

САД – систолическое артериальное давление;

ДАД – диастолическое артериальное давление;

В – возраст;

М – масса тела;

П – пол: мужской – 1; женский – 2.

Р – длина тела.

Обработка результатов:

1 – оптимальный адаптационный потенциал;

2 – удовлетворительный;

3 – неполный;

4 – кратковременный;

5 – недостаточный.

Табл. 5. – Показатели уровня здоровья (по В.И. Белову)

№ п/п	Наименование показателя		Уровни показателей и баллы								
	Балл		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	ЧСС в покое, уд/мин		90	76–90	68–75	60–67	57–59	50			
2	АД в покое, мм рт. ст.		140–90	130-140/81–90		121–130/76–80		111–120/71–75		106–110/60–70	
3	ЖЕЛ на массу тела, л/кг										
	Мужчины		50	50–45	56–60	61–65		66–70		70	
Женщины		40	40–45	46–50	51–55		56–60		60		
4	Стаж занятий физическими упражнениями не менее 2-х раз в неделю по 30 мин. и более		не занимается	До 1 года или менее 2-х лет	1–2 года		3–4 года		5–7 лет	8–10 лет	10 лет
5	Бег 2 км, мин. с.	муж	12.00	11.01–12.00	10.01–11.00	9.01–10.00	8.01-9.00		7.30-8.00		7.30
		жен	14.00	13.01–14.00	12.01–13.00	11.01–12.00	10.01–11.00		9.30–10.00		9.30
6	Подтягивание на перекладине, мужчины		2 раза	2–3 раза	4–6 раз	7–10 раз	11–14 раз	15 и более раз			
7	Сгибание рук в упоре лежа, мужчины		4 раза	4–9 раз	10–19 раз	20–29 раз	30–39 раз	40 и более раз			
8	Сгибание туловища из исходного положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены, женщины		10 раз	10–19 раз	20–29 раз	30–39 раз	40–49 раз	50 и более раз			
9	Кол-во простудных заболеваний в течение года		5 раз	4–5 раз	2–3 раза		1 раз		не болеет		
10	Кол-во хронических заболеваний		1					нет			

Уровень здоровья по Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко

Для мужчин

Показатели	Баллы				
<u>Масса тела (кг)</u> рост ² (м)	18,9 и менее -2 балла	19.0–20.0 -1 балл	20.1–25.0 0 баллов	25.1–28.0 -1 балл	28.1 и более -2 балла
<u>ЖЕЛ (мл)</u> масса тела (кг)	50 и менее -1 балл	51–55 0 баллов	56–60 1 балл	61–65 2 балла	66 и более 3 балла
<u>ДМК (кг) x 100</u> масса тела (кг)	60 и менее -1 балл	61–65 0 баллов	66–70 1 балл	71–80 2 балла	81 и более 3 балла
<u>ЧСС x АДсист</u> 100	111 и более -2 балла	95–110 -1 балл	85–94 0 баллов	70–84 3 балла	69 и менее 5 баллов
Время (мин.) вос- становления ЧСС после 20 приседа- ний за 30 сек.	3 и более -2 балла	2–3 1 балл	1.30–1.59 3 балла	1.00–1.29 5 баллов	0.59 и менее 7 баллов

Для женщин

Показатели	Баллы				
<u>Масса тела (кг)</u> рост ² (м)	16,9 и менее -2 балла	17.0–18.0 -1 балл	18.1–23.8 0 баллов	23.9–26.0 -1 балл	26.1 и более -2 балла
<u>ЖЕЛ (мл)</u> масса тела (кг)	40 и менее -1 балл	41–45 0 баллов	46–50 1 балл	51–55 2 балла	56 и более 3 балла
<u>ДМК (кг) x 100</u> масса тела (кг)	40 и менее -1 балл	41–50 0 баллов	51–55 1 балл	56–60 2 балла	61 и более 3 балла
<u>ЧСС x АДсист</u> 100	111 и более -2 балла	95–110 -1 балл	85–94 0 баллов	70–84 3 балла	69 и менее 5 баллов
Время (мин.) вос- становления ЧСС после 20 приседа- ний за 30 сек.	3 и более -2 балла	2–3 1 балл	1.30–1.59 3 балла	1.00–1.29 5 баллов	0.59 и менее 7 баллов

Табл. 6. – **Соотношений полученных баллов уровням здоровья**

	Уровни здоровья				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Общая оценка уровня здоровья	3 и менее баллов	4–6 баллов	7–11 баллов	12–15 баллов	16–18 баллов

Безопасному уровню здоровья соответствует 9 и более баллов (то есть «средний» уровень здоровья и выше).

Методика самооценки психических состояний (по Г. Айзенку)

Предлагаем Вам описание различных психических состояний.

Оцените степень их выраженности у Вас в баллах:

«2» – если это состояние очень Вам подходит;

«1» – если подходит, но не очень;

«0» – если не подходит вообще.

Посчитайте суммы баллов по колонкам.

№ п/п	Психические состояния	Балл
	Тревожность	
1	Я не чувствую в себе уверенности	
2	Часто из-за пустяков я краснею	
3	Мой сон беспокоен	
4	Я легко впадаю в уныние	
5	Я беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях	
6	Меня пугают трудности	
7	Я люблю копаться в своих недостатках	
8	Меня легко убедить	
9	Я мнительный	
10	Я с трудом переношу время ожидания	
	Общая сумма баллов	

Фрустрация		
11	Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых можно найти выход	
12	Неприятности меня сильно расстраивают, и я падаю духом	
13	При больших неприятностях я склонен, без достаточных на то оснований, винить себя	
14	Несчастья и неудачи ничему меня не учат	
15	Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной	
16	Я нередко чувствую себя беззащитным	
17	Иногда у меня бывают приступы отчаяния	
18	Я чувствую растерянность перед трудностями	
19	В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски и хочу, чтобы меня пожалели	
20	Я считаю недостатки своего характера неисправимыми	
	Общая сумма баллов	
Агрессивность		
21	В разговоре я оставляю за собой последнее слово	
22	Я нередко перебиваю своего собеседника	
23	Меня легко рассердить	
24	Я люблю делать замечания другим	
25	Я хочу быть авторитетом для окружающих	
26	Я не довольствуюсь малым, и хочу большего	
27	Когда я разгневаюсь, то плохо себя сдерживаю	
28	Я считаю, что лучше руководить, чем подчиняться	
29	У меня резкая, грубоватая жестикуляция	
30	Я мстителен	
	Общая сумма баллов	
Ригидность		
31	Мне трудно менять свои привычки	
32	Я нелегко переключаю внимание	
33	Я очень настороженно отношусь ко всему новому	
34	Меня трудно переубедить	
35	Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых давно следовало бы освободиться	
36	Я нелегко сближаюсь с людьми	
37	Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана	
38	Нередко я проявляю упрямство	
39	Я неохотно иду на риск	
40	Я резко переживаю отклонения от принятого мною режима	

Обработка результатов

Тревожность

0–7 б – не тревожные;

8–14 б – средний уровень;

15–20 б – очень тревожные.

Фрустрация

0–7 б – высокая самооценка, устойчивы к неудачам;

8–14 б – средний уровень, фрустрация имеет место;

15–20 б – низкая самооценка, избегайте трудностей, бойтесь неудач.

Агрессивность

0–7 б – Вы спокойны, выдержанны;

8–14 б – средний уровень;

15–20 б – агрессивность, невыдержанность, трудности в работе, с людьми.

Ригидность

0–7 б – легкая переключаемость;

8–14 б – средний уровень;

15–20 б – сильно выраженная ригидность, противопоказаны смена работы, изменения в семье.

Это надо знать

Тревожность – склонность впадать в состояние повышенного беспокойства и тревоги в тех случаях жизни, которые, по мнению данного человека, несут в себе угрозу для него и могут обернуться неприятностями и неудачами.

Фрустрация – стойкое, отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в результате неудачи в достижении какой-либо

цели; крушение надежд, сопровождаемое состоянием тревоги, безысходности, подавленности.

Агрессивность – устойчивая или временная черта характера, проявляющаяся во враждебности человека в отношении других людей, животных, а также по отношению к предметам окружающего мира, стремление нанести им вред, уничтожить, разрушить.

Ригидность – жесткость, негибкость, низкая приспособляемость чего-либо, например, какого-либо процесса, к изменяющимся условиям.

2.2. Воздействие неживой природы на здоровье человека

2.2.1. Вода и здоровье человека

Вода! У тебя нет ни вкуса, ни цвета, ни запаха, тебя невозможно описать, тобой наслаждаются, не ведая, что ты такое! Нельзя сказать, что ты необходима для жизни: ты – сама жизнь. Ты наполняешь нас радостью, которую не объяснить нашими чувствами. С тобой возвращаются к нам силы, с которыми мы уже простились. По твоей милости в нас вновь начинают бурлить высохшие родники нашего сердца. Ты самое большое богатство на свете.

Антуан де Сент-Экзюпери

Вода – самый распространенный минерал на земле, который находится в трех различных состояниях: твердом, жидком и газообразном. Оба элемента, из которых состоит вода – водород и кислород, – имеют по несколько изотопов, комбинация которых дает

до 36 изотопных разновидностей, из них 9 содержатся в природной среде.

Вода может растворять почти все, кроме жиров и углеводов, поглощать газы, накапливать тепло, приобретать наивысшую плотность при +4°C. В твердом состоянии вода имеет меньшую плотность, поэтому лед плавает и утепляет водоемы, в противном случае они промерзли бы до дна и жизнь в них была бы невозможной. Чистая вода обладает диэлектрическими и диамагнитными свойствами, она является активным реагентом, поэтому подавляющее число технологических процессов не может обходиться без воды. Велико значение ее в быту и для оздоровления человека.

Организм людей содержит около 70% воды, рыб – около 80%, водорослей – 95–99%, растений – 50–75%. В одном литре воды заключается больше энергии, чем может дать 100 кг высококачественного угля.

В зависимости от природных свойств, состояния и качества воды ей присвоены многочисленные наименования, как, например, «живая и мертвая», «чистая и грязная», «морская и речная», «поверхностная и подземная», «обычная и тяжелая», «жесткая и мягкая» и др. Они отражают полиморфизм и различное качественное состояние этого распространенного минерала на земле. «Чистая вода» – понятие весьма приблизительное. Абсолютно чистую воду никому не удалось пока получить.

Это надо знать

Общие запасы воды на земле огромны, но подавляющая часть ее (94%) находится в морях и океанах и не может быть использована в промышленности, сельском хозяйстве и водоснабжении горо-

дов и населения, поскольку содержит много растворимых солей (35 грамм на литр). Питьевая вода должна содержать растворимых солей не более 0,05%, быть чистой, безвредной для здоровья, приятной на вкус и содержать не более трех кишечных палочек на один литр.

В подземных водах заключено около 4% всей имеющейся на земле воды, около 1,5% находится во льдах и снегах Арктики, Антарктики, Гренландии и высокогорных системах, и только 0,5% приходится на пресные поверхностные воды суши (реки, озера, болота, водохранилища).

Самое пресное в мире море – это Балтийское, а самую соленую воду имеют Красное и Мертвое моря.

Знаете ли вы?

Челябинская область Южного Урала богата водоемами – 2,4% ее площади занято водой. На территории области протекает 3602 реки общей протяженностью 17926 км. Подавляющее большинство из них обладает очень малыми размерами. Самые малые реки, не достигающие 10 км, составляют 90,3% от общего числа рек и почти 43% от их суммарной протяженности. Реки Миасс, Уй и Урал не достигают протяженности 400 км и относятся к средним рекам, но для Южного Урала они являются самыми длинными.

Кроме того, эта область славится разнообразными и красивыми озерами, которых насчитывается около трех тысяч. Большинство озер отличается малыми размерами и незначительными запасами воды. Около 80% этих озер имеют площадь зеркала менее 0,5 км². Только у 98 озер площадь зеркала составляет до 5 км². Самыми

крупными и известными в России озерами Челябинской области являются: Увильды, Тургояк, Зюраткуль и Иртяш.

Качество воды влияет на наше здоровье. От того, что пьет человек, зависит не только его здоровье, но и генотип человеческой популяции.

Природная вода представляет собой хаотическое скопление молекул, и для того, чтобы она начала работать в организме, ей необходимо придать структурную форму, матрицу, напоминающую формулу льда. Только такая вода может быть переносчиком энергии. Поддержание постоянства внутренней среды организма, в том числе и водной, является главным условием жизни, нарушение которого приводит к заболеваниям.

Для того чтобы химические и другие реакции проходили в организме нормально, и для придания воде необходимых свойств надо затратить определенное количество энергии. Считается, что один литр воды требует до 25 ккал для превращения ее в структурированную форму.

Биологическая информация – «память» воды – содержится в кристаллических структурах. В природе существует около 50 разновидностей воды, которые можно отличить по форме кристаллов: снежинки, сосульки, шарики и т.п. Наиболее физиологична для организма вода, содержащаяся в растительной пище, соках, фруктах. Такими же свойствами обладает и талая вода.

Целебные свойства талой воды

Издавна замечено, что лучшие луга – альпийские, которые орошаются талой водой ледников. Коровы, вспоенные талой водой, дают рекордные удои. Домашние и дикие животные с удовольствием пьют воду, вытекающую из-под тающего снега и т.д. Ла-

лабораторные исследования показали, что талая вода отличается от обыкновенной своей структурой, сходной с молекулярной структурой льда. Подобной структурой обладает вода, связанная с клеточной цитоплазмой нашего организма. Возможно, что талая вода не только повышает физические ресурсы организма, но и препятствует уменьшению содержания воды в клетках организма, что непосредственно связано с процессом старения. Не в этом ли секрет долгожительства горцев, постоянно пьющих воду, стекающую с тающих ледников и горных снегов?

Помоги себе сам

Талую воду можно получить, заморозив обычную воду в морозильнике холодильника, следует учесть, что оттаивать воду лучше в плотно закрытом сосуде, нагревать ее надо до температуры не выше комнатной. И кроме того, (согласно данными О.А. Ласткова), память свежетапой воды со временем слабеет. За 12 часов ее биологическая активность наполовину снижается. Примерно с такой же скоростью слабеет память и омагниченной воды.

Целебные свойства магнитной воды

О свойствах магнитной воды в нашей стране узнали еще 70 лет назад, когда была переведена книга Дюрвилля об этом феномене. За последние годы в России было проведено несколько научно-практических конференций и симпозиумов по магнитотерапии и уникальных свойствах омагниченной воды¹. Омагниченная вода становится биологически активной, и поэтому оказывает терапевтическое действие на организм человека. Эксперименты показали, что употребление внутрь омагниченной воды повышает проницае-

¹ Классен, В.И. Омагничивание водных систем / В.И. Классен. – М., 1982.

мость биологических мембран тканевых клеток, снижает в крови количество холестерина, очищает печень, регулирует артериальное давление, повышает обмен веществ, способствует выделению из почек песка и мелких камней. Поэтому ряд ученых рекомендуют ее пить не только в лечебных целях, но и для профилактики атеросклероза.

Это интересно

- Благодаря курсу ванн из омагниченной воды (10 сеансов по 10 минут каждый), Е.В. Утехину удается снижать артериальное давление (до 30 мин), снимать головные боли, боли в области сердца, нарушение сна, утомляемость.

- Кандидат медицинских наук Р.И. Михайлова в Центральном научно-исследовательском институте стоматологии установила, что орошение (полоскание) зубов омагниченной водой способствует удалению с них камня, устранению парадонтоза, лечению флегмон, очищению эмали зубов от мягкого налета, прекращению кровотечения десен.

- В.В. Лисин и Е.Н. Иванов (г. Саратов) отметили улучшение состояния больных атеросклерозом при использовании омагниченной воды.

- Профессор Э.М. Шимкус (г. Симферополь) получил в клинике положительные результаты при лечении мочекаменной болезни.

- С.И. Довжанский (г. Саратов) достиг значительных успехов при использовании омагниченной воды при лечении различных заболеваний кожи.

Восхищают не только целебные качества омагниченной воды, но и доступность ее получения. Стоит обычной воде в оптимальном режиме пересечь силовые линии магнитов, как она на сутки становится «живой водой».

Оптимальный режим – это достаточно сильная струя воды из-под крана, пропущенная через магнитную воронку. «Вода, прошедшая обработку магнитным полем, напряжение которого не превышает 2000 эрстед ^{отвечает} санитарным нормам» – говорит доктор-исследователь Е.В. Утехин. В некоторых городах: Сочи, Саратове и других – омагниченную горячую воду подают централизованным порядком через водопроводную сеть.

Помоги себе сам

- В торговой сети уже 15 лет назад появились магнитные воронки для получения магнитной воды дома. Приобретите ее и используйте магнитную воду в гигиенических целях, для профилактики целого ряда заболеваний: для укрепления зубной эмали, для снижения в крови холестерина и предотвращения атеросклероза, для очистки печени и почек. Но помните, что за 12 часов биологическая активность магнитной воды снижается наполовину.

- Если вы замерзли, то примите *теплые ножные ванны*. В теплую воду 25–26°C опустите горсть соли и хорошо перемешайте, опустите ноги на 10–15 мин. Соль, растворенная в воде, как указывал Гиппократ, делает кожу теплой и сухой. Все это способствует появлению в теле тепла.

Как правильно париться в бане:

1. Нельзя ходить в парную после принятия обильной пищи, но не следует ходить и натощак. Поешьте легко: овощи, фрукты, легкую кашу.

2. Лучше париться утром, после 9–10 часов, так как организм после сна отдохнул, и вы легко перенесете эту процедуру, дающую нагрузку на сердце. Это своего рода тренировка, которая заменяет физическую нагрузку.

3. К жару привыкайте постепенно, не взбирайтесь сразу на верхний полоч. Поднимайтесь на высоту, где вы хорошо себя чувствуете.

4. Если вы замерзли, идя в баню, то перед заходом в парную опустите ноги в таз с теплой водой, а затем прибавьте горячей воды. Через 10–15 мин, когда тело согреется, идите в парную.

5. В гигиенических целях перед парной лучше помыться, но голову мочить нельзя, иначе в парной она перегреется. Далее вытретесь насухо полотенцем (так как влага препятствует потоотделению) и входите в парилку.

6. На голову желательно надеть колпак для предохранения от перегрева и взять с собой шерстяную рукавичку для сбрасывания с тела пота.

7. Войдя в парилку, 3–4 мин посидите внизу, привыкните к банному жару, лягте на полоч и расслабьтесь.

8. Приготовьте веник, перед парной его желательно распарить, так как тогда летучие вещества проникают в кожу и благотворно влияют на тело. Смысл париться веником состоит в том, чтобы нагнетать им горячий воздух к телу. Вначале проходят веником по ногам, ягодицам, спине, рукам – от ног до головы и обратно. Так по-

вторяют несколько раз. При работе с веником вы должны ощущать приятный горячий ветерок. И после этого можно слегка постегать себя веником. Далее разотритесь веником как мочалкой.

9. Выйдя из парной, постоит под душем сначала с теплой, а затем прохладной водой. Можно на 5–10 секунд дать холодную воду или окунуться в бассейн. После этого отдохните и обсохните, если не хотите повторить процедуру. Крепкого вам здоровья и легкого пара!

Знаете ли вы?

В западных странах и некоторых регионах России воду озонируют, а на Южном Урале ее хлорируют, что вредно для здоровья.

Хлор, соединяясь с органикой, образует яд, своего рода разновидность диоксина, и хотя его мало, накапливаясь постепенно, он способствует отравлению организма. Помимо этого, хлор вызывает коррозию труб, вот почему вода в трубах ржавая. Кроме того, в воде находится много солей кальция, которые при кипячении выпадают в нерастворимый осадок (в чайнике образуется накипь желтого цвета, а если бурая, то значит туда примешиваются соли железа). При употреблении кофе, чая, приготовленных на такой воде, эти соли попадают в организм и способствуют его зашлакованности и, соответственно, различным заболеваниям: атеросклерозу, артрозу, остеохондрозу, камням в печени, почках и т.п.

Многие употребляют только кипяченую воду. Но оказывается, что при кипячении вредные свойства хлора лишь усиливаются, он переходит в тригалометан – канцерогенное вещество, которое, например, при приеме ванны всасывается внутрь обезжиренной с помощью мыла и шампуней кожей.

Очистить воду в домашних условиях можно следующими способами:

- перед кипячением воду надо отстаивать;
- на 10 литров воды надо добавить 1 грамм аскорбиновой кислоты (витамин С);
- воду можно обработать голубой глиной – на 10 литров воды достаточно два шарика глины величиной с грецкий орех;
- замораживание воды для получения талой.

В природе, чтобы очистить воду, надо в нее положить листья рябины, через три часа она станет чистой.

Одна чайная ложка перекиси водорода сделает воду (один литр) не только обеззараженной, но и обогащенной атомарным кислородом.

Подумайте и ответьте

1. Какими оздоравливающими возможностями обладает магнитная вода?
2. Почему талую воду называют «живой водой», как ее можно приготовить?
3. Какими гигиеническими возможностями обладает вода? Приведите примеры из собственной практики.
4. Какое целебное воздействие оказывает баня?
5. Какие правила необходимо соблюдать, когда вы паритесь?
6. Какое значение имеет закаливание и каков его механизм?

2.2.2. Металлотерапия и здоровье человека

Первой картой с полезными ископаемыми была карта золотосодержимости африканской реки Нил, составленная более двух тысяч

лет назад. Эта была фактически первая топоминералогическая карта. Потом долго не было никаких карт, а находки минералов и руд постепенно вырисовывали минералогическую специфику какой-либо территории. Такие территории стали называть минералогическими провинциями – золотоносные, алмазоносные, бирюзоносные и другие.

Давно известны минералогические провинции: Ильменские горы, Яшмовый пояс Урала, Русская Бразилия, уникальной в мире считается Уральская провинция демантоидов, знаменит Платиновый пояс, Южноуральская бирюзоносная провинция и другие.

Знаете ли вы?

Русская Бразилия находится в Челябинской области около города Пласта. Название дано академиком Н.И. Кокшаровым в середине XIX века по характерной минеральной ассоциации (розовый топаз, эвклаз, рубин, хризоберилл, алмаз), поступавшей до того времени только из россыпей Бразилии. Н.И. Кокшаровым, по аналогии с бразильскими россыпями, были предсказаны находки алмаза, разработки которого начались в Русской Бразилии только с 1892 года. В Русской Бразилии насчитывается более 200 минеральных видов.

Это интересно

Геологи, посвятившие свою жизнь исследованию минералов, относятся к ним как к существам живой природы. Они рассуждают о памяти минералов, об их способности разумно приспособливаться к внешним условиям: кристаллы устают, стареют, они способны отдыхать, издавать звуки. Как и живые существа, они растут в земных

недрах, способны регенерировать (восстанавливать) отломанные части и передавать информацию о своем строении на значительные расстояния. И хотя им свойственны не все привычные нам признаки живых существ, но, несомненно, это одна из форм жизни неорганического мира, тайны, которые пытаются постичь современные исследователи. *Минералами* называются внутренне однородные компоненты земной коры, образованные естественным путем. Однородное по составу тело строго геометрической формы с закономерным внутренним строением (кристаллической решеткой) называют *кристаллом*. Самые красивые и твердые минералы и кристаллы относятся к *драгоценным камням*, а менее твердые называются *поделочными камнями*. Минералы являются конденсаторами энергии космических излучений. В индийской традиции считалось, что истинный космический цвет камня определяется при рассмотрении его через призму. Например, молочный беломорит под призмой дает синее свечение, а бесцветный алмаз – ореол цвета индиго.

Многим покажется странной мысль о контакте с камнем. И напрасно. Известно, что экстрасенсы давно пользуются данными о странном поведении камней, которые уже зафиксированы наукой, но пока не имеют объяснения. О том, что в камнях могут быть заключены некие «живые» сущности, говорят не только они.

У поэта Николая Гумилева есть весьма загадочное стихотворение «*Камень*»:

Взгляни, как странно смотрит камень,
В нем щели странно глубоки,
По мхам мерцает скрытый пламень.
Не думай, то не светляки!

Давно угрюмые друиды,
Сибиллы хмурых королей
Отмстить какие-то обиды
Его призвали из морей.
Он вышел черный, вышел страшный
И вот лежит на берегу.
А по ночам ломает башни
И мстит случайному врагу.
Летит пустынными полями
За куст приляжет, подождет,
Сверкнет огнистыми щелями
И снова бросится вперед.
И редко кто бы мог увидеть
Его ночной и темный путь,
Но берегись его обидеть –
Случайно как-нибудь толкнуть.

Непознанное

Перемещение камней – не редкость. Это явление неоднократно пытались зафиксировать специалисты, но пока безрезультатно. Людям никак не удается подловить валуны в момент их перемещения. Самые убедительные из таких сообщений – передвижения больших валунов в Долине Смерти – заповеднике Калифорнии. Такое движение оставляет четкий след на ровной песчаной поверхности, дне высохшего озера.

Если судить по следам, то в разных направлениях передвигаются как небольшие булыжники, так и огромные валуны до полтонны весом. При этом камень не катится, движение его не вращательное, а скользящее по поверхности. О том, что камни живые,

вполне серьезно говорил, в свое время, наш замечательный геолог Е. Ферсман. Когда-нибудь мы узнаем правду о камнях-путешественниках.

Удивительное

15 февраля 2013 г. в 9:20 местного времени на Южном Урале в атмосферу Земли с юго-востока по азимуту 258° вошло крупное космическое метеоритное тело. Болид появился на рассветном, чистом от облаков небе, в безветренную погоду, до появления солнца, как белый ослепительный яркий шар. Сначала он рассекал небосвод без следа, а затем появился и раздвоился (на два «хвоста») белый со светло-коричневыми и черными переливами дымный след. В один момент, видимо, достигнув плотных слоев атмосферы, болид «взорвался», образовав на этом месте гигантское дымное облако величиной более километра. Затем уменьшившееся после «взрыва» тело проследовало небольшой путь по небосводу и погасло вместе с дымным следом. Часть дымного следа (протяженное место «взрыва») болида окрасилось в яркие цвета горящего пламени, подсвечивающие белый дым. Эта часть следа резко увеличилась в размерах, достигнув диаметра пяти километров. Через две–две с половиной минуты до поверхности земли дошла мощнейшая акустическая «взрывная» волна, первый удар которой вызвал разрушения строений, оконных рам, витрин и внутренней отделки помещений в Челябинске и расположенных южнее городах – Еткуле, Еманжелинске, Первомайке. После первого удара последовал десяток резких звуковых взрывов, напоминающих канонаду орудий.

Первоначальная масса астероида (до входа в атмосферу Земли) составляла 6,5 тысяч тонн при его диаметре 17 метров. Он во-

шел в земную атмосферу под острым углом на скорости около 18 км/с и спустя 32,5 секунды разрушился на высоте 23 км. Сила взрыва на высоте 15–25 км составила 500 килотонн в тротиловом эквиваленте (С.В. Колисниченко, В.А. Попов, С.Г. Епанчинцев, А.М. Кузнецов, 2014).

Знаете ли вы?

Камни обереги и талисманы

Минералы в качестве талисманов и оберегов использовались еще в древние времена, было замечено, что они укрепляют волю человека, решительность, веру в свои силы. Психологи утверждают, что человек, верящий в талисман или оберег, лучше сопротивляется невзгодам жизни и легко достигает поставленной цели. Но талисман и оберег – понятия разные.

Оберег, или амулет, – это охранный камень, который защищает владельца от несчастий и недугов, сдерживает негативные эмоции, охраняет от нежелательных явлений, сглаживает противоречия между миром человека и его внешними проявлениями. Он повышает иммунитет к заболеваниям, помогает обойти грозящую опасность стороной.

Талисман – минерал, способствующий созданию более гармоничной личности, ослабляет отрицательные качества владельца и усиливает положительные. Однако он не может развивать новые качества человека. Талисман притягивает извне благоприятные влияния в резонанс с соответствующими природными ритмами Земли и космоса. Каждый минерал обладает качествами и оберега, и талисмана. Талисман выбирают, ориентируясь на свою дату рождения, знак Зодиака и т.д.

Славянские народы с древнейших времен почитали камни как источник здоровья и благополучия. Наши наблюдательные предки знали, что ношение того или иного камня помогает человеку справиться с бедами, болезнями, выстоять в жизненных «бурях». Между минералом и человеком происходит информационный обмен, поскольку кристаллы непрерывно взаимодействуют с окружающей средой и посылают ей информацию, вызывая различные излучения и колебания. Камень оказывает благотворное воздействие, когда его носят в виде ювелирного изделия на теле, когда, любясь, держат его в руках. Из минералов изготавливают мази, настаивают на них воду, прикладывают к больному месту. Считается, что постоянное ношение того или иного камня полезно при различных заболеваниях; например, янтарь стабилизирует работу щитовидной железы. Камни имеют свои ритмы жизни и проявляют свою силу в определенное время. Некоторые камни, например, халцедон, сердолик, агат действуют более эффективно, если их подогреть в ладонях, а затем приложить к больному месту. Благотворное воздействие на здоровье человека также оказывает вода, заряженная информацией и энергией минерала, например, кремния, серебра.

Минералы и их применение в оздоровлении человека

*В каждом драгоценном камне,
как в капле воды, отражено все
величие природы, и любого из них
достаточно, чтобы ощутить верх
ее совершенства.*

Плиний²

² Гаврилова, А.С. и др. Как укрепить здоровье с помощью камней / А.С. Гаврилова. – М.: Эксмо, 2008. – С. 3.

Дадим краткую характеристику некоторым камням и минералам, которые обладают оздоровительными свойствами.

Агат. Сложный минерал с чередованием темных и светлых прожилок и слоев. Слои окраски могут образовывать прямой или концентрический узор. Встречаются самые белые и светло-голубые слои. Агат приносит спокойствие и умиротворенность, человек начинает более мягко воспринимать окружение и ситуации, в которые попадает. Этот простенький камень, который можно часто встретить в карьерах, с древнейших времен заслуженно пользовался уважением. Он – готовый оберег для любого человека, который хочет усилить свою природную защиту, укрепить иммунитет, увеличить силу, противостоящую вторжению зла в свою жизнь. Считается, что постоянное ношение агата способствует улучшению зрения, излечению от заболеваний органов дыхания (кашля, бронхитов, астмы, плевритов и т.д.), горла, полости рта.

Знаете ли вы?

По старинным преданиям агат символизирует здоровье, долголетие и нормальную психику. Его использовали в качестве противоядия при отравлениях, а также при укусах змей и опасных насекомых.

Аметист. Распространенный камень; нежный, напоминающий хрусталь, но с фиолетовым оттенком разной степени насыщенности – от лилового до темно-фиолетового, почти черного. Название получил от греческого *amethystos* – «свободный от пьянства». Его иногда называют слезою моря. Аметист – вселяет в человека уверенность при общении, делает его речь и самого хозяина уравновешенным, рассудительным, трезвым в делах и поступках.

Он считается одним из самых сильных защищающих камней Земли. Он чарует, работает на уровне подсознательных психических процессов, снимая блоки эмоций и энергетического тела. Именно поэтому он с успехом используется как один из элементов лечения алкогольной зависимости. Аметист совершенно четко влияет на ферментные системы организма, стимулируя расщепление углеводов и других энергетически значимых соединений.

Камень ускоряет перевод углеводов и производных спиртов в необходимые для организма вещества, усиленно встраивая их в обменные процессы. За счет этого влияния минерала проявляется его антитоксическое действие при приеме спиртного. При сахарном диабете ношение камня способствует поддержанию диеты, делает более редкими серьезные осложнения болезни и сглаживает остроту их проявления.

Знаете ли вы?

При сахарном диабете камень можно носить на указательном пальце правой руки или вшитым в пояс на уровне середины расстояния от нижнего края грудины до пупка. Аметист укрепляет нервную и эндокринную системы, снимает стресс, головные боли, развивает такие качества, как благоразумие, осторожность, хитрость.

Гематит. Оксид железа, гладкий камень серого или черного цвета с заметным серебристым отливом. В порошке этот минерал приобретает вишнево-красный цвет, что и обусловило его название (от греческого *haima* – «кровь»). На Руси этот камень часто именовали кровавиком, приписывая ему способность помогать при принятии решений, а также останавливать кровотечения. Гематит влияет на гемоглобин крови, способствует лучшему усвоению ки-

слорода тканями и ферментными системами организма. Кроме того, он стимулирует работу красного костного мозга, увеличивая количество красных кровяных телец и улучшая их качество образования.

Знаете ли вы?

Гематит может поднимать артериальное давление на 10–15 мм ртутного столба, поэтому его нельзя постоянно носить при гипертонической болезни. А вот при вегетососудистой дистонии ношение минерала чаще всего приносит заметное облегчение, стабилизируя артериальное давление и нормализуя обмен веществ в тканях при сосудистых расстройствах. Носить гематит можно на руках в виде браслетов, или колец на безымянном пальце – при проблемах в системе кровообращения, в виде колье или кулона на шее.

Жемчуг. Камень животного происхождения, образованный за счет отложения слоев арагонита вокруг инородных частиц в теле моллюска. Цвет его самый разный – от чисто белого до почти черного с сильным металлическим блеском. Чаще всего встречаются разновидности белого цвета с очень слабыми оттенками розового, зеленого, голубого цветов. Название пришло в Россию из Китая, где камень назывался «чжень-чжу». Жемчуг – один из очень своенравных и пленительных камней. Это камень, который умеет стареть. Жемчуг помогает понять психологию других на интуитивном уровне, дарит владельцу возможность распознавать духовный мир другого человека, быть сентиментальным.

Знаете ли вы?

Согласно китайской медицине жемчуг успокаивает, снимает жар, улучшает зрение, используется как противоядие. Кроме того, он применяется при сердцебиении, бессоннице, ангине, красноте глаз.

Малахит. Цвет от ярко- до черно-зеленого, голубовато-зеленый, бирюзовый. Название от греческого *malache* – «мальва». Это камень из перстня Плутона – или повелителя подземного царства. Он умиряет буйство духов. Ему покорны все подземные силы. Один из самых мощных камней, в нем соединены две очень разные и могучие силы планет Плутона и Луны. Такое сочетание энергий в нашей жизни отвечает за сексуальное влечение и достижение поставленных целей путем эмоционального воздействия на окружающих, ситуацию. Женщинам оправленный в золото малахит приносит семейное счастье. Мужчин он оберегает от опасности.

Малахит улучшает усвояемость принимаемой нами пищи и помогает телу выводить из кишечника продукты распада. Под его влиянием желудок и кишечник работают полноценно, быстрее возникает чувство насыщения, способствующее еще и похуданию.

Сердолик. Оранжевый, оранжево-красный, красный или бурый халцедон. Назван по имени города Сардис в древней Малой Азии. В древней магии использовался в основном для сохранения здоровья. Камень приносит хозяину удачу и расширяет горизонты физических возможностей владельца. Он никогда не действует сразу и резко, его помощь всегда медленная и устойчивая. В средние века сердолик называли камнем удачи. Считалось, что он способствует продвижению по службе, дает возможность подняться вверх, приносит богатство. Сердолик – камень-целитель. Он нормализует нервную систему нашего тела и позволяет легче переносить вре-

менные трудности, приносит удачу в обучении и изучении любого практического знания.

Берилл. Драгоценный камень изумрудно-зеленого цвета. Реже встречаются розовые и бесцветные бериллы. Этот камень улучшает коммуникабельность, дружелюбие, помогает в любви и дружбе. Укрепляет зрение, лечит старые раны, снимает с зубов винный камень.

Знаете ли вы?

Лечебные и магические свойства берилла известны издавна. На Востоке его считали магическим камнем. В настоящее время стоунтерапевты используют берилл при лечении болей в спине, а также для лечения простудных заболеваний и заболеваний нервной системы.

Бирюза. Камень от небесно-голубого до зеленого цвета. Со временем старения камень приобретает зеленый цвет, предохраняет от падений, дурных снов, предупреждает о наступающей болезни. Бирюза укрепляет сердце, помогает при глазных и женских болезнях, лечит язвы и опухоли, способствует регенерации тканей, улучшает функции дыхания и кроветворения.

Знаете ли вы?

Украшения из бирюзы были обнаружены при раскопках в древних гробницах египетских фараонов. Из этого камня изготавливались священные амулеты.

Маги и шаманы разных стран, начиная с глубокой древности, применяли бирюзу для примирения и устранения вражды, достижения достатка и процветания, успеха в делах, усиления интуиции.

Бирюза обладает довольно пористой структурой, поэтому перед мытьем рук лучше всего снимать кольца и браслеты. В противном случае под воздействием химических средств (например, мыла) и воды могут ухудшаться ее эстетические и целебные качества.

Бриллиант. Алмаз способствует благосостоянию, бесстрашию, счастливой судьбе. Это камень царей и священников. Он улучшает духовные качества человека, оберегает от неосторожных поступков. Бриллиант улучшает функции мозга, помогает при склерозе, разрушает камни в организме человека.

Горный хрусталь. Бесцветная прозрачная разновидность кварца. Он воспроизводит, активизирует, сохраняет энергию, это камень ясновидящих. Он дает возможность получения тайной информации, используется для концентрации третьего глаза и вообще энергии. Горный хрусталь позволяет рационально осмыслить информацию, обостряет зрение, усиливает чистоту помыслов. Он снимает негативность окружающей среды по отношению к носящему его человеку. Этот камень врачует раны, придает бодрость, положительно влияет на позвоночник, состояние костей, ногтей, зубов.

Знаете ли вы?

Горный хрусталь может быть использован как лечебное средство при болезнях желудка, сердца, глаз. Он улучшает свойства крови, благоприятно воздействует на работу мозга.

Гранат. «Камень веселья» – прозрачный камень, относящийся к семейству силикатов. Он разнообразных цветов – от бесцветных, зеленовато-желтоватых, зеленых, бурых и черных до розовых, красных и красно-бурых. Гранат делает человека энергич-

ным, трудолюбивым, упорным и сильным, улучшает память. Камень приносит радость, душевную теплоту, хорошее настроение.

Знаете ли вы?

Гранат очищает организм и лечит раны, способствует регенерации органов и тканей, улучшает кроветворение и кровообращение. Он улучшает работу сердца и мозга, облегчает роды.

Жадеит. Разнообразных цветов – белый, розовый, бурый, зеленый, фиолетовый, черный. Жадеит является символом добродетелей человека – милосердия, ума, стойкости, отваги, справедливости и скромности. Он вселяет спокойствие, способность принятия мудрых решений, регулирует семейные отношения, улучшая их. Жадеит освобождает от негативного отношения к жизни.

Знаете ли вы?

Жадеит благотворно влияет на нервную систему, избавляет от метеозависимости погоды, помогает при почечных коликах, любых внутренних расстройствах и тяжелых заболеваниях. Лечебные свойства жадеита зависят от его окраски: розовый – укрепляет сердечную мышцу, белый – иммунитет, зеленый благотворно влияет на деятельность почек.

Итак, камни и минералы действительно исцеляют и помогают человеку, но только человек должен знать, какой камень и когда ему нужен.

Подумайте и ответьте

1. Какое место в жизни человека занимают минералы?
2. Почему минералы называют одной из форм жизни неорганического мира?

3. Какие свойства минералов необходимо учитывать при выборе их для ношения?

4. Как проявляется целительное свойство минералов и где впервые они стали использоваться?

5. Что такое металлотерапия? Какое значение она имеет в древней и современной медицине?

2.2.3. Цветоздоровление

*Цвет воспринимается не только глазом,
но и кожей человека.*

Психолог А.М. Леонтьев

Ученые выделяют физиологическую и психологическую составляющие воздействия цвета на человека.

Влияние света, цвета и красок на психику внимательно изучается физиологами, врачами, гигиенистами и архитекторами.

Их рекомендации используются при окраске, освещении и оформлении учебных помещений, школьных коридоров, холлов.

Цветовой климат всего помещения имеет огромное значение для решения интерьера. Цвет может содействовать или препятствовать функциональным процессам. Выбор его во многом обусловлен характером психофизиологического воздействия на человека. По этому параметру все цвета делятся на три группы: возбуждающие, тормозящие и нейтральные. Из основных природных цветов красный и желтый относятся к возбуждающим, синий – к тормозящим, белый и зеленый – к нейтральным.

Из четырех цветов – желтого, красного, голубого и зеленого – можно образовать полный цветовой круг. Этот круг является во-

площением целостности и гармонии. Восприятие каждого цвета связано с возникновением определенного чувства.

«Четырехцветный» человек чувствует, думает и действует, опираясь на четыре собственных ощущения. Этими ощущениями являются:

- самоуважение (зеленый);
- уверенность в своих силах (красный);
- удовлетворенность (синий);
- внутренняя свобода (желтый).

Подумайте и ответьте

1. В Древнем Египте, Китае, Тибете, Греции, доколумбовой Америке знали о силе цвета и широко ее использовали. Так, стены храмов, где египетские жрецы лечили людей, были выкрашены в глубокие синие, фиолетовые и бледно-розовые тона, что оказывало благотворное воздействие на больных и ускоряло их исцеление.

2. Г. Ухолфорт – профессор университета в канадской провинции Альберта – установил, что изменение цветовой гаммы и освещения в школах привело к повышению успеваемости, сокращению пропусков занятий и укреплению дисциплины. А всего-то и сделали: заменили желтые, красные и оранжевые цвета белым, бежевым и коричневым, а лампы дневного цвета – лампами накаливания.

3. А. Шосс – директор американского института биосоциальных исследований в штате Вашингтон – стал окрашивать в розовый цвет стены в помещениях для правонарушителей. Это оказалось эффективней лекарственных препаратов и наручников.

Выяснилось, что розовый цвет настолько расслабляет человека, что после нескольких минут пребывания в розовой комнате или

даже рассматривания крупных розовых предметов люди некоторое время не могут выполнять привычные или мелкие движения и операции.

Это интересно

Еще фараоны, царь Соломон и особенно царица Зинобия, которой старалась подражать Екатерина II, боролись с недугами с помощью цвета. Эйнштейн утверждал, что материя во всех ее формах состоит из энергетических световых волн. Каждая частица тела реагирует на свет и определенный цвет. Интересно, что семь центров человеческой энергии или «чакр», которые связаны с основными эндокринными железами, имеют как раз все цвета радуги – от красного до фиолетового. Их оттенки и применяют при лечении заболеваний.

Цвет влияет не только на настроение человека, но и на его состояние. На Востоке знают более 300 болезней, которые поддаются лечению хромотерапией.

В хромотерапии восточные мудрецы различают два вида заболеваний: острые и хронические. Всякая болезнь сопровождается высокой температурой (острое заболевание), лечится «холодными» цветами: синим, фиолетовым, индиго, пурпурным и бирюзовым. С недугом, вызванным переохлаждением тела, борются «теплыми» красками: желтой, лимонной, красной, оранжевой, алой.

В хромотерапии существуют два основных цвета: зеленый и маженто (красный анилиновый). Если вы сомневаетесь, какой цвет применять, то начните с зеленого – краски природы. Он подходит при всех болезненных состояниях. Будьте осторожны с черным – этот цвет вызывает страх, старение и разрушение организма.

У хромотерапии есть большое преимущество перед другими видами терапии – даже продолжительные сроки лечения не могут ухудшить состояние вашего здоровья. И все же восточные мудрецы считают оптимальным воздействие на организм в течение часа. За это время тело производит все нужные изменения, освобождаясь от отрицательной энергии.

Психо-эмоциональное воздействие цвета на здоровье человека

Цвета действуют на душу: они могут вызывать чувства, пробуждать эмоции и мысли, которые нас успокаивают или волнуют, они печалят или радуют.

И. Гете

Научно доказано, что правильное использование цвета – это сила, способная укрепить и исцелить нервную систему и внутренние органы, ускорить процессы деления клеток, в значительной мере повысить иммунитет человека и, что особенно важно, укрепить его дух.

Каждый цвет – это энергия, которая распространяется как волны определенной длины и воспринимается нами через глаза и кожу.

Каждый цвет воздействует на нас сразу на нескольких уровнях и в нескольких направлениях:

- I – на физическом уровне,
- II – на психологическом,
- III – гармонизирует,

IV – витаминизирует (дает силы),

V – исцеляет,

VI – пробуждает интуицию,

VII – способствует развитию духовности.

Существует *три группы методик цветолечения*:

I группа – создание гармоничного цветового окружения. Это одежда, обстановка. Цвет действует одновременно на «душу» и тело – на все компоненты интеллекта.

II группа – это средства собственно цветолечения организма. Сюда относится прием воды или настоек, насыщенных лучами определенного цветового света (по методике врача Бэббитта). Сюда включено воздействие солнечного света, попадающего на больные органы через специально подобранные светофильтры. Цвет здесь действует в основном на тело.

III группа – все известные цветомедитации. Так, путем невольной медитации (цветные очки, нахождение в комнате с цветными фильтрами) мы получаем необходимый заряд энергии, специфически воздействующей на определенные функции психики и организма.

Активная медитация основана на способности нашего подсознания создавать цветовые образы внутри себя. Эти образы мы направляем на определенные органы своего тела так, что их взаимодействие и осуществляет лечение цветом.

Это надо знать

Цвет нижнего белья не менее важен для организма, чем цвет верхней одежды.

Черный цвет помогает сосредоточиться, понижает давление, угнетает.

Белый и серый цвета – оказывают нейтральное воздействие, успокаивают.

Желтый, оранжевый – стимулируют, согревают, возбуждают, усиливают пульсацию крови (не поднимая давления), улучшают пищеварение. В большом количестве – раздражают нервную систему.

Красный – возбуждает, стимулирует обмен веществ, улучшает пищеварение, повышает аппетит. В большом количестве – подавляет деятельность нервной системы.

Фиолетовый – увеличивает выносливость. В большом количестве может и угнетать.

Лиловый – успокаивает и дает возможность погружения в себя.

Голубой – снижает чувствительность, уменьшает боль. Имеет антисептический эффект.

Синий – понижает давление, повышает внимание и помогает сосредоточиться. Успокаивает пульс и замедляет дыхание.

Зеленый – умиротворяет, помогает при бессоннице.

Коричневый – смягчает возбудимость.

При желании вы сами можете скорректировать настроение, используя определенные цвета одежды, а также и в интерьере квартиры, кабинета.

Помимо поднятия настроения с помощью одежды можно научиться решать самые разные проблемы. Создание стиля в одежде позволяет добиваться желаемого мнения о себе, привлекать внимание к своей особе. Одежда помогает нам в какой-то степени управлять общением и прогнозировать его результаты.

Так внешний цвет или устраняет, или ослабляет цвет внутренний, цвет-раздражитель.

Это интересно

1. С раннего детства ребенок активно воспринимает мир света и цвета. И, не ведая того, родители одевают малыша в излюбленные ими цвета. Цвета, определяющие его здоровье в настоящем и жизненный путь в будущем.

Однако склонность у ребенка к любимым цветам меняется на протяжении жизни.

У младенца голубые покрытия стен ухудшают настроение, а желтые или салатные улучшают. К 3–5 годам малышу больше нравится красный, к 7–8 годам – снова желтый, позже – зеленый, синий и т.д.

Смена любимых цветов уточняют по времени и фрейдовские фазы в психосексуальном развитии каждого ребенка. И это важно знать родителям, желающим устранить какие-либо психические отклонения у ребенка.

2. Человек не только душой, но и своим телом отличает теплые цвета (желто-красный) от холодных (сине-зеленые).

Например, температура окружающей среды кажется на 2–3°C ниже реальной, когда человек одет в сине-зеленые тона. И выше, когда – в красно-оранжевые.

3. Цветотерапевт советует пожилым людям носить одежды ярких и сочных тонов (а не «старческие» цвета: блеклые, пастельные, сероватые, приглушенные и т.д.), это позволит восстановить компромисс между состоянием физического и психического здоровья.

Высококвалифицированный врач не порекомендует больному носить одежду красного цвета при гипертонии или синюю при апатии.

4. Доктор Гейл приводит доказательства действия цвета на лиц с разными характерами: состояние больных от меланхолии ухудшалось в синих и зеленых комнатах и улучшалось в красных, а холерик под воздействием сине-зеленых цветов становился флегматиком.

5. Психологически важное значение при лечении любой болезни имеет окраска лекарства и даже его упаковка.

По данным доктора Бэббитта, цвета воздействуют на те больные органы, которые функционально противоположны по цвету.

Так, расстройство желудка лечится сине-фиолетовым цветом.

Например, цветы иван-чая обладают вяжущим свойством и снимают раздражение.

Фиолетовый сок черники используют как вяжущее и успокаивающее средство.

Цвет бутылочек, где хранятся лекарства, также имеет огромное значение.

Например, очищающие, рвотные, потогонные, мочегонные и стимулирующие средства хранятся *в оранжевой таре*.

Вяжущие, седативные, жаропонижающие и успокаивающие средства хранятся в *таре из синего стекла*.

ВНИМАНИЕ!

Лечение цветом не рекомендуется проводить непосредственно после приема пищи или приеме лекарственных препаратов.

Задание

Для того чтобы Вы смогли непредвзято оценить, какими типами цветового поведения обладаете, подумайте и отметьте в каждой строчке по пятибалльной системе выраженность у себя указанных качеств. Подведите итоги. Вы получите 4 суммы в конце каждого столбца таблицы 7.

Табл. 7. – Тест на цветовое поведение человека

1	балл	2	балл	3	балл	4	балл
Качества		Качества		Качества		Качества	
верность		вспыльчивость		общительность		спокойствие	
скромность		сексуальность		открытость		старательность	
уступчивость		агрессивность		разговорчивость		уравновешенность	
впечатлительность		возбудимость		контактность		самолюбие	
пессимизм		эмоциональность		подвижность		целеустремленность	
осторожность		резкость		беззаботность		надежность	
замкнутость		оптимизм		легкомысленность		престижность	
религиозность		активность		инициативность		хозяйственность	
Итого:		Итого:		Итого:		Итого:	

Результаты Вашего теста выглядят следующим образом:

1		2		3		4	
Итого:		Итого:		Итого:		Итого:	
СИНИЙ		КРАСНЫЙ		ЖЕЛТЫЙ		ЗЕЛЕНый	

Если между Вашей самой большой и самой маленькой цифрами разница не превышает 5 баллов – в цветовом поведении, Вы человек гармоничный. Кроме того, желательно, чтобы цифры, полученные в графе «Итого», не выходили за пределы 15–30 баллов.

Меньший результат будет говорить о том, что у Вас какой-то тип цветового поведения недостаточен, и в случаях, где нужно проявить это поведение, Вы можете оказаться не на высоте. Результат же превышающий 30 баллов, свидетельствует о том, что цветовое поведение данного типа развито у Вас слишком сильно и может влиять на Ваше поведение в тех ситуациях, когда нужно проявить совсем другой хромотип.

Табл. 8. – Типология цветового поведения

<i>Синий тип поведения</i>	
Ваши цели	успокоение; удовлетворение; гармония; одурманивание
Ваши страхи	страх отчуждения, скуки и одиночества
Проявления поведения	повышенная чувствительность и впечатлительность, нежность, тактичность, спокойствие, мудрость и проныцательность; робость, стеснительность, кротость; обладатель живет прошлым; дисбаланс: обидчивость, раздражительность, нетерпимость, агрессивность
<i>Красный тип поведения</i>	
Ваши цели	покорение; овладение; влияние; жажда успеха
Ваши страхи	страх перераздражения, утомления, истощения
Проявления поведения	активность, энергичность, стремление к новым знаниям, впечатлениям, ощущениям, переживаниям, могучее желание что-то делать, нацеленность на себя; обладатель живет настоящим; дисбаланс: досада, ярость, гнев, агрессия, грубость
<i>Желтый тип поведения</i>	
Ваши цели	независимость; беззаботность; освобождение от любых ограничений
Ваши страхи	страх перед утратами и заботами
Проявления поведения	раскованность, совершенствование, жажда исследовать, понять, изучить, устремленность в будущее, непрерывное обновление, жажда к перемене мест, контактность, веселая легкомысленность;

	обладатель живет будущим; дисбаланс: чрезмерная пылкость, стремление навязать себя партнеру, «повисая» у него на шее
Зеленый тип поведения	
Ваши цели	уверенность; ощущение значимости; престиж
Ваши страхи	страх перед препятствиями и принуждением
Проявления поведения	активность, энергичность, настойчивость, старательность, предприимчивость, трудолюбие, расчетливость, лидерство; консерватизм, напористость, педантизм, стремление поучать, наставлять; обладатели трудно поддаются влиянию, пленники своих притязаний; живут настоящим; дисбаланс: нерешительность, тревожность, поиски виновного, агрессивность, упрямство

Это надо знать

Болезнь часто является патологической реакцией организма на внешние раздражители, под действием которых нарушается его внутренний гомеостаз.

Поэтому большая часть заболеваний тесно связана с поведением человека, и некоторые болезни появляются в основном у лиц с определенным хронотипом поведения.

При нарушении цветовой гармонии и преобладании одного из хромотипов возникает опасность развития патологии, к которой данный тип предрасположен.

Хронотип поведения	Болезни хромотипа поведения
СИНИЙ	Депрессия. Кожный зуд, кожные высыпания, похожие на аллергические реакции, и даже такие заболевания, как нейродермит и экзема. Психическая и иногда физическая зависимость от различных лекарств, химических препаратов, алкоголя, некоторых видов пищи
ЗЕЛЕНый	Болезни позвоночника: радикулит, остеохондроз. Заболевания желудочно-кишечного тракта
КРАСНый	Гипертоническая болезнь и инфаркт миокарда

ЖЕЛТЫЙ

Болезни дыхательной системы: частые простудные заболевания, бронхиальная астма, астматический бронхит

Подумайте и ответьте

1. Какие «цветовые сигналы» личности вам известны?
2. Какими типами цветового поведения обладает человек?
3. Какой цвет укрепляет и исцеляет нервную систему и внутренние органы?
4. Какой цвет оказывает положительное действие на настроение?
5. Какой цвет оказывает сильнодействующее влияние (вызывает утомление, беспокойство, понижает работоспособность) на человека?
6. Какое воздействие оказывает на человека серый цвет?

2.2.4. Влияние звуков на здоровье человека

*Есть наслажденье в девственных лесах
Пустынный берег дорог мне порою,
Есть красота в синеющих валах
И в музыке таинственной прибой.
Природа стала мне теперь родной
Я больше, чем людей, люблю ее,
Сливаясь с ней взволнованной душой,
Кто я, чем был – я забываю все,
И сердце дивных чувств исполнено мое.*

Байрон³

В нашей жизни звуки играют огромную роль. Они окружают нас с рождения и до самой смерти, с их помощью мы ориентируем-

³ Верзилин, Н.М. Сады и парки мира / Н.М. Верзилин. – Л.: Изд-во Детская литература, 1964. – С. 381.

ся в мире, общаемся друг с другом. Некоторые из них действуют на нас благотворно, но есть и такие, которые раздражают, угнетают и даже провоцируют болезни.

Звуки природы: журчанье ручья, шум моря, звуки прибоя, шелест листвы, полет шмеля, пение птиц, движение песков и другие благоприятны для человека. Он с рождения купается в мире звуков. Плавные периодические колебания с отчетливой частотой волн характерны для *музыкальных тонов*. *Шумы* создаются неправильными, изменчивыми колебаниями. Они характерны для свиста, треска, дребезжания. Наш слух улавливает колебания звуков частотой от 16 до 20 000 в секунду. Речь и слух тесно связаны.

Знаете ли вы?

1. Издавна замечено, что здоровый человек всегда говорит внятно и разборчиво, ясно проговаривая слова. Нечеткая речь, неумение выговаривать отдельные звуки снижает энергетику организма. Учитесь говорить четко и чисто, так как целительные вибрации звуков оказывают благотворное действие на отдельные органы и весь организм.

2. Звук, который зарождается во время пения, только на 15–20% уходит во внешнее пространство, а остальная его часть поглощается внутренними органами, что приводит их в состояние вибрации. И этот своеобразный внутренний массаж стимулирует их работу. Экспериментальным путем установлено, на какую часть тела в большей степени влияет тот или иной звук. Исцеляющие звуки представлены в таблице 9.

Табл. 9. – **Исцеляющие звуки** (вибрационно-вокальные упражнения по М. Лазареву)

Часть тела, часть органа	Звук, слово
1. Губы	в-в-в (ветер) мама-мама папа-папа ф-ф-ф (ежик) баю-баю
2. Корень языка, диафрагма	гуси-гуси ц-ц-ц
3. Кончик языка, диафрагма	динь-дон (колокольчик) тик-так (часы) ц-ц-ц (кузнечик) чух-чух (поезд)
4. Гортань	и-иа-иа (ослик) у-у-у (пароход) сыр эхэ
5. Носоглотка	ля-ля-ля
6. Голосовые связки	ой-ой (зайчишка)
7. Шея, связки	а-а (крик павлина)
8. Грудная клетка	жук я-я
9. Желудок	бе-е-е(овечка) и-и-и (лошадка)
10. Печень	ши-а
11. Сердце	ха-о (выдох на замороженное стекло) тик-так (часы)
12. Живот	ха-ха-ха (смех)
13. Все тело	Ш (змея) щука чух-чух (поезд) с-с-с (песок) р-р-р (лев)

Звуки можно пропеть сами по себе (на любом тоне, с разным типом звукоизвлечения) либо используя несложный музыкальный материал (песенки, попевки), где опора делается на длительное пропевание тех или иных звуков.

Звуковые игры – это игры на развитие дыхания с участием голосового аппарата.

Выдающийся физиолог мозга академик Н.П. Бехтерева, изучив действие разных жанров музыки на мозг – марша, колыбельной песни, симфоний, мелодичной песни, рока, утверждает, что для мозга, как центра управления эмоциями, далеко не безразличны определенные волновые сигналы.

Физиолог Эди Росс (американский ученый) доказал, что магнитные и звуковые сигналы влияют на состояние мозговых клеток, их частей – в результате деятельности мозга. Соответственно, изменяются и эмоционально-двигательные реакции организма.

О сильном избирательном действии волн в звуковом диапазоне на головной мозг свидетельствуют результаты исследований Н.П. Бехтеревой. Например, музыка Моцарта нормализует энцефалограмму мозга, а резкая громкая музыка тяжелого рока при длительном воздействии гасит все положительные эмоции, отрицательно сказывается на физиологических процессах, протекающих в нашем организме. В школе на протяжении всего учебного дня вы подвергаетесь действию шума. На уроках физкультуры, в школьных мастерских, во время перемен он увеличивается в полтора–два раза. Поэтому не создавайте лишнего шума. Отдых в тиши полей, на берегу реки, где слышится плеск воды, в лесу среди успокоительного шелеста листвы благотворен не только для органов слуха, но и для всего организма.

Поскольку восприятие звуков окружающей нас природы происходит через органы слуха, то необходимо помнить и о его гигиене.

Знаете ли вы?

1. Ученые установили, что каждый объект во Вселенной излучает волны строго определенной длины. Если бы мы могли воспринимать их нашими органами чувств, то слышали бы, как «поют» галактики, звезды, планеты. «Звучит» человеческое тело и каждый его орган: кожа, волосы, кости, мышцы, внутренние органы и системы. У здорового человека длина и частота волн остаются неизменными. Когда же в организме возникают сбои и частотные характеристики волн меняются, человек начинает болеть. Чтобы восстановить природные вибрации органов и вернуть здоровье необходимо научиться использовать вибрационно-вокальные упражнения и другие методики звукотерапии.

2. Глухие люди от рождения не слышат речи, поэтому они часто немые. Слуховой анализатор выражен для развития речи. Только нормальное состояние всего слухового анализатора позволяет слышать.

Достижения в области естественных наук (биофизики, биохимии, биологии, медицины и др.) подтверждают определенные воздействия звуков, различных по диапазону частот (в музыкальном выражении) на жизненно важные процессы организма. Они могут вызывать противоположные реакции, например, шум прибоя морских волн – воздействует успокаивающе на человека, пение птиц – вызывает положительные эмоции, шум леса – успокаивает, шум шторма на море – вызывает тревогу, шум дождя – усыпляет. Но наряду с положительным воздействием на человека звуки определенных частот оказывают отрицательное воздействие на человека, например, гудки транспорта и звук тормозов машины, звуки падаю-

щего дерева, звуки бури, шторма, метели, бурана, урагана – вызывают у человека страх, желание скрыться в безопасном месте.

Подумайте и ответьте

1. Какое значение имеет атмосфера в жизни биосферы?
2. Каково строение и состав атмосферы?
3. Какие газы атмосферы особенно необходимы для дыхания и здоровья человека?
4. Какие условия необходимо соблюдать при дыхании человека. Что такое правильное дыхание?

2.2.5. Музыкаоздоровление или Музыкаотерапия

Музыкаотерапия – метод психотерапии, основанный на эмоциональном восприятии музыки. В зависимости от мелодии, ее ритмической основы и исполнения музыка может оказывать самые разнообразные эффекты – от индивидуального ощущения внутренней гармонии и духовного очищения до неуправляемого агрессивного поведения больших человеческих масс.

Музыка издавна считается невербальной формой коммуникации, порой она является более результативной в области чувств и человеческих отношений, чем собственно речевое обращение. Многие специалисты в области здоровья отмечают, что использование музыки, активное музицирование и слушание музыкальных произведений в качестве средства, помогают устранить изоляцию и создать контакт ребенка со средой, если у него наблюдается трудности в общении или он находится в постоянном «диссонансе» с социумом. Осваивая игру на простых музыкальных инструментах, пение песен, ребенок учится выстраивать отношения со сверстниками в

процессе совместного творчества на уроках музыки и получать удовольствие от общения. Музыкаоздоровление является одним из перспективных воспитательных методов, оно широко используется как в лечебной, так и в педагогической деятельности. О лечебных свойствах музыки люди знали с древних времен. Музыку в целях оздоровления использовали Гиппократ, Пифагор, Авиценна. Взрыв интереса к ее оздоровительному действию пришелся на конец XIX века. В 1899 г. невропатолог Джеймс Леонард Корнинг провел первое исследование по использованию музыки Вагнера для лечения психических расстройств.

Использование ритма музыки помогает переключать внимание, снять напряжение, корректировать двигательную активность. В начале XX века музыка зазвучала во всех лечебных заведениях Америки и Европы: в стоматологических кабинетах, операционных, детских и психиатрических лечебницах.

Сегодня музыкаоздоровление продолжает завоевывать лечебное пространство. Создана международная ассоциация, которая готовит специалистов в данной области, издает собственный журнал и выпускает «музыкальные лекарства». Продаются диски «Музыкотерапия – колокольный звон. Иммуитет», «Классика для снятия стресса» и другие. Эти композиции применяются для лечения неврозов, бессонницы, депрессии, для восстановления после инсульта, при болезнях Альцгеймера и Паркинсона.

Музыкаоздоровление можно применять в различных аспектах.

1. *Профилактика*

Профилактику, как необходимое средство оздоровления подростков в школе, следует применять два раза в неделю (в начале и в конце) в течение 30–60 минут.

Профилактическое занятие включает следующие требования:

- Сесть в кресло, принять удобную позу, не отвлекаться, думать о хорошем.
- Музыка должна быть сначала медленной, спокойной, лирической, чтобы снять напряжение, затем более оживленной, а в завершении – спокойной и оптимистической.
- После сеанса говорить надо сначала шепотом, постепенно доводя тембр голоса до обычного.

Музыка вызывает в организме особую вибрацию, создающую энергетическое поле, которое, в свою очередь, действует на нервную систему. Каждое музыкальное произведение имеет свою энергетику, и очень важно правильно подобрать мелодию «по назначению».

Это занятие можно провести в комплексе с ароматерапией. Для комплексного профилактического действия нужно использовать сначала расслабляющее эфирное масло (розовое, сандаловое, кедровое, жасминовое и др.). Затем подойдет стимулирующее масло (кориандровое мятное, розмариновое, чайного дерева, чабрецовое и др.) и бодрящее масло (мандариновое, гераниевое, лавандовое и др.). Таким образом, воздействие музыки и запахов эфирных масел способно уравнивать или нормализовать психическую и физическую сферы.

2. Сопровождение

Применение музыкального сопровождения занятий существенно повышает их эффективность.

Слияние формул самовнушения и музыкальных фраз в единое целое является обязательным условием.

Музыка должна звучать очень тихо, находясь как бы за кадром, не приглушая звучания текста.

3. Моделирование настроения. Технология настроения

Здесь очень важен подбор музыки. Не рекомендуется использовать шлягеры или музыкальные новинки. Используйте классические произведения П.И. Чайковского, С.В. Рахманинова, И.С. Баха, Ф. Шопена, Л. Бетховена, К. Глюка и др. 8–10 сеансов дают положительный эффект, наглядное улучшение психического состояния.

Рекомендуется последовательно прослушивать 2–3 специально подобранных комплекса, состоящих из трех произведений, вызывающих в итоге сходную реакцию.

Табл. 10. – **Воздействие музыки на человека**

Воздействие на организм	Музыкальные произведения
1. Уменьшение раздражительности, разочарования, повышение чувства принадлежности к природе	<ul style="list-style-type: none"> • Бах «Кантата № 2»; • Бетховен «Лунная соната»; • Прокофьев «Соната ре-минор»; • Франк «Симфония ре-минор»; • Григ «Утро»
2. Уменьшение чувства тревоги, неуверенности	<ul style="list-style-type: none"> • Шопен «Мазурка», прелюдии; • Штраус, вальсы; • Рубинштейн, мелодии
3. Общее успокоение, умиротворение и согласие с жизнью	<ul style="list-style-type: none"> • Бетховен «Шестая симфония» ч. 2; • Брамс «Колыбельная»; • Шуберт «Аве Мария»; • Шопен ноктюрн «Соль-Минор»; • Чайковский «Времена года»
4. Уменьшение головной боли, связанной с эмоциональным перенапряжением	<ul style="list-style-type: none"> • Бетховен «Фиделио»; • Моцарт «Дон Жуан»; • Лист «Венгерская рапсодия» № 1; • Хачатурян сюита «Маскарад»; • Гершвин «Американец в Париже»; • Мендельсон «Весенняя песня»

4. Сеанс

- Звучит мелодия, которая отвечает вашему душевному состоянию в данный момент. Например, если преследует меланхолия, навязчивая тревога, страх, то первой ставят для прослушивания грустную мелодию, которая звучит как голос сострадания и сочувствия.

- Затем звучит мелодия, которая противостоит действию первой мелодии, как бы нейтрализуя его. Это светлая, воздушная мелодия, вселяющая надежду, дарующая утешение.

- Третье произведение завершает данный комплекс. Его звучание должно обладать большой силой эмоционального воздействия, чтобы оно породило настроение, необходимое для оздоровления психического состояния. Это динамическая музыка, вселяющая уверенность в себе, мужество, твердость духа.

5. Музыкальный фон для массажа и релаксации

Тело расслабляется быстрее, если настраивается на определенный музыкальный мотив. Правильно подобранное музыкальное сопровождение сделает дыхание глубже, ровнее, а также замедлит ритм сердечных сокращений. Мышцы и кожа резонируют с музыкой. Для этих целей лучше всего подходят звуки природы. Далеко не всегда музыка действует одинаково, надо следить за ритмом дыхания и сердечных сокращений: если начинает напрягаться шея или грудная клетка, то надо выключить музыку.

Знаете ли вы?

Знахари и шаманы *гортанным голосом* напевают заклинания, используя звуки бубна и барабана, чтобы усилить действие лекарственных растений и снадобий.

1. Мелодия со словами влияет на детей сильнее, чем мелодия без слов. Живое пение полезнее, чем песня, записанная на диск или кассету. Для младенцев с синдромом угнетения, которые плохо со-сут, иногда даже не ритмично дышат, полезны произведения в тем-пе «аллегро» и «аллегро модерато» Моцарта, Шуберта, Гайдна. На-пример: вальсы из балетов Чайковского, А. Вивальди «Времена го-да». Концерт № 1 «Весна». I, III части, а также маршевые мелодии.

2. Музыкакой можно лечить детей с ограниченными физически-ми и умственными возможностями, с такими болезнями, как син-дром Дауна, ДЦП и другие.

3. При проведении музыкотерапии музыкальные произведе-ния должны быть высокого качества звучания. Подбором музы-кальных произведений занимается врач, который в зависимости от заболевания и его стадии поможет вам и вашему ребенку правиль-но подобрать музыку, установить продолжительность сеанса и пол-ного курса лечения.

4. Во время сеанса магнитофон необходимо разместить на рас-стоянии примерно 1 метра от кровати и установить уровень гром-кости не выше уровня разговорной речи. Детям легко возбудимым необходимо прослушивать музыку сразу или через 20–30 мин по-сле кормления, а вялым детям, наоборот, до еды.

5. Детям возбудимым и беспокойным полезны мелодии в мед-ленном темпе – «адажио», «анданте». Такими бывают обычно вто-рые части классических сонат, инструментальных концертов. **Ни в коем случае нельзя давать маленьким детям слушать му-зыку через наушники.** Наши уши природой приспособлены для

рассеянного звука. От направленного звука незрелый мозг может получить акустическую травму.

6. Слушайте музыку с ребенком везде и всегда, как во время уборки, так и в машине, играйте с ребенком в музыкальные игры, заинтересуйте его разными ритмами и новыми звуками и, конечно же, пойте ему колыбельные песни на ночь. И помните – ребенок запоминает только то, что ему интересно.

ВНИМАНИЕ!

Музыкотерапия противопоказана:

- младенцам с предрасположенностью к судорогам, при резкой возбудимости;
- детям в тяжелом состоянии, которое сопровождается интоксикацией организма;
- больным отитом;
- детям, у которых резко возрастает внутричерепное давление.

Знаете ли вы?

1. Достоинствами музыкотерапии являются:

- абсолютная безвредность;
- легкость и простота применения;
- возможность контроля;
- уменьшение необходимости применения других лечебных методик.

2. Для того чтобы музыка подействовала на ребенка (школьника), его необходимо для этого настроить, подготовить. Настройка заключается в том, что надо принять удобную позу, расслабиться и сосредоточиться на звуках музыки. Нельзя отвлекаться на какие-

либо посторонние дела. Надо постараться из реальной жизни «шагнуть» в другой, воображаемый мир, мир причудливых образов, настроений и красок.

Не всегда то, что было замыслено композитором при написании им своего сочинения, в адекватной форме воссоздается в сознании слушателя. В силу своей многозначности конкретизация музыкального образа у разных слушателей может оказаться различной. Если один из слушателей увидел в ноктюрне Ф. Шопена живописный заход солнца, то другому вспомнится картина детства и образ любящей матери. То, что видят дети в музыкальных образах, представляет собой проекцию их внутреннего мира на причудливое зеркало звучащей музыкальной ткани, и содержание этих образов, подобно образам сновидений, представляет для педагога богатый материал для нахождения в подростке тех зон подавленного конфликта и заблокированных переживаний, которые сказываются на его нынешнем состоянии.

Эмоциональная отзывчивость на музыку и особая потребность в ней связаны не только с наличием музыкальных способностей, но и с уровнем нейротизма. «Источником многочисленных эмоциональных реакций является тревожность или чувствительность в сочетании с неуверенностью в себе. Тревожные субъекты, какого бы ни было происхождение их тревоги, являются более эмоциональными. У эмоциональных субъектов независимо от того, обусловлена ли их эмоциональность конституцией или трудными экспериментальными условиями, отмечается высокая энергетическая мобилизация, с трудом поддающаяся контролю и порождающая часто эмоциональные реакции, тогда как у субъектов неэмоциональных наблюдаются лишь приспособительные реакции» (Ж. Пиаже).

Задание

В 7 лет особенно интенсивно идет процесс накопления ребенком музыкальной информации. Ваша задача – помочь ребенку привести в систему то, что он услышал, узнал, получил к этому времени. Ваши действия. Какие основные направления музыкального воспитания такого ребенка?

Подумайте и ответьте

1. Где и кто впервые стал использовать музыку в оздоровительных целях?
2. В каких аспектах можно проводить музыкаоздоровление?
3. С какой целью древние китайцы выписывали особые «музыкальные рецепты»?
4. Какие музыкальные произведения рекомендуют для профилактики утомляемости?
5. Как действует на человека абсолютная тишина?
6. Почему говорят, что пение – лучшее лекарство?
7. Какую роль играет музыка до рождения ребенка?
8. Какое влияние музыка оказывает на формирование духовности личности человека?

2.3. Воздействие живой природы на здоровье человека

2.3.1. Аромаоздоровление или Ароматерапия

Пусть твоя пища будет твоим прекрасным лекарством, а твое лекарство будет твоей пищей.

Гиппократ

Аромаоздоровление – воздействие на организм летучих ароматических веществ, получаемых преимущественно из растений.

Человек – неотъемлемая часть живой природы. Еще в древности он прекрасно разбирался в том, что его окружало. Тысячелетиями передавался накопленный опыт предков, который позволял ему умело сосуществовать с природой: получать пищу, лекарства, наслаждаться жизнью – чувствовать запах трав и цветов, видеть синеву гор, бескрайность степей, слышать тишину вечера, шум прибоя, пение птиц, обладать силой, ловкостью, здоровьем.

Среди многообразия растительного мира уже в древности человек обратил внимание на растения с приятным ароматом, липкие на ощупь. Позже человек научился выделять отдельные ароматические вещества из растений, он обнаружил ценнейшие свойства этих веществ – *эфирных масел* и *ароматических смол*.

Наука об эфирных маслах высокого уровня стала развиваться в Египте и других странах, где древние использовали масла для бальзамирования и врачевания.

Антропологи считают, что первобытная «парфюмерия» началась с поджигания смолистых выделений ладана. Со временем растения, богатые ароматическими веществами, стали смешивать с животными и растительными маслами для смазывания тела во

время ритуальных церемоний. На всем африканском континенте люди покрывали свою кожу ароматическими маслами, защищая ее от жары, пересыхания кожи. Эта практика быстро распространилась и дошла до Средиземноморья, где атлеты смазывали свои тела ароматическими маслами перед спортивными соревнованиями.

С быстрым развитием химии, казалось бы, применение эфирных масел в медицине должно было расшириться. Но этого не произошло. Индустрия химических препаратов затмила природные лекарственные средства, особенно эфирные масла.

И только в последние годы стали говорить о фитотерапии, ароматерапии и возвращать человечеству незаслуженно забытую славу эфирных масел.

Эфирные масла растений представляют собой сложные смеси соединений. В них входят углеводороды, спирты, кетоны, фенолы, альдегиды, кислоты и др. Эфирные масла обычно имеют сильный запах. Получают их из растений перегонкой с водяным паром. Биологическая активность эфирных масел разносторонняя: они могут действовать как *антисептические, спазмолитические* и *отхаркивающие* средства. У некоторых эфирных масел отмечают обезболивающее и успокаивающее действие (например, у масел чабреца) или возбуждающее нервную систему (полынное масло), другие действуют на работу сердца (камфора, получаемая из пихтового масла), третьи употребляются как глистогонное средство (масло из коры березы). Есть сведения о способности эфирных масел повышать иммунологическую активность организма.

Эфирные масла воздействуют на организм человека в трех направлениях: фармакологическом, физиологическом и психологическом (духовно, эмоционально):

- *фармакологический*: после применения эфирных масел в организме происходят химические изменения, вызванные взаимодействием их компонентов с гормонами, ферментами, кислотами организма и другими факторами;
- *физиологический*: эфирные масла оказывают стимулирующее или успокаивающее, восстанавливающее действие на органы или ткани организма, причем в этом процессе может быть задействована нервная система;
- *психологический*: в результате вдыхания ароматов эфирных масел возникает сознательный или подсознательный ответ организма на запах. Эмоциональная реакция может вызывать психические или физиологические изменения в организме.

Это надо знать

1. Применение эфирных масел в детской комнате позволит поддерживать хорошее настроение у детей, а также помогает предупредить простудные заболевания и улучшить сон.

Например, *смесь для поднятия настроения*:

- ✓ масло апельсина – 2 капли,
- ✓ масло иланг-иланга – 2 капли.

Антипростудная смесь:

- ✓ масло ромашки – 1 капля,
- ✓ масло мандарина – 2 капли,
- ✓ масло чайного дерева – 2 капли,
- ✓ масло тимьяна (чабреца) – 1 капля.

Детские праздничные смеси:

- ✓ Лимон – 3 капли, апельсин – 2 капли, ромашка – 2 капли.
- ✓ Лаванда – 2 капли, корица – 2 капли, роза – 2 капли.

✓ Мандарин – 3 капли, лимон – 3 капли.

2. Для применения эфирных масел используются *аромалампы* – приборы для ароматизации закрытых помещений.

Классическая аромалампа состоит из верхней части – чаши, где находится вода и эфирное масло и нижней части – арки, где находится свеча. За счет медленного нагрева воды, воздух наполняется испарениями эфирного масла. Количество капель эфирного масла для аромалампы зависит от величины помещения. В среднем исходят из расчета 1–2 капли масла на 5 м² площади.

Виды аромаламп: электрические и неэлектрические.

Электрические аромалампы

- Водные электрические аромалампы отличаются от неэлектрических тем, что вместо источника огня используется лампа накаливания.

- Ультразвуковые аромалампы (диффузоры). В них не используется вода, а масло испаряется с помощью ультразвука.

Неэлектрические аромалампы

Делятся по материалу, из которого изготовлены:

- керамические;
- стеклянные;
- каменные;
- металлические.

Принцип действия неэлектрических аромаламп – нагревание сосуда с водой и несколькими каплями эфирного масла источником открытого огня (свечой).

Знаете ли вы?

1. В VII веке до н.э. столица Греции Афины была крупным торговым центром, в котором процветали лавки торговцев с ароматными благовониями. В этих лавках продавались густые мази на основе оливкового, миндального, касторового масел. Настои изготавливались из лилии, тимьяна, шалфея, аниса, розы, ириса и других растений. Благовония считались даром богов и в основном использовались для совершения религиозных обрядов.

2. В I веке н.э. Рим импортировал около 2800 тонн ладана и 550 тонн мирры в год. Римляне использовали ароматические вещества трех типов: ладисмата – твердые ингредиенты, стиммата – ароматические масла и диапасматта – парфюмерные средства в виде пудры.

Это надо знать

- Никогда не наносите неразбавленное масло на кожу и слизистые оболочки.
- Никогда не используйте эфирные масла в дозировках, превышающих допустимые.
- Когда Вы первый раз применяете эфирное масло, постарайтесь проверить, нет ли у вас аллергии на этот аромат. Для этого нанесите на носовой платок одну каплю масла, и подносите иногда в течение дня платок к носу. Желательно эту пробу проводить хотя бы на протяжении двух суток.
- Начинайте пользоваться эфирными маслами в самых минимальных дозировках, возможно, они будут для Вас достаточными.
- Если Вы пользуетесь ароматами в косметических целях, не добавляйте сразу неизвестное вам масло в банку с кремом или в пузырьки с шампунем. Лучше отложите небольшое количество базис-

ной основы и добавьте в него немного эфирного масла. Всегда необходимо проверять, подходит ли конкретно вам этот аромат.

- Первые два раза желательно не принимать ванну дольше трех-пяти минут. Вы прекрасно чувствуете себя после ванны? Можете постепенно увеличивать время.

- Если Вы пользуетесь эфирными маслами в аромалампе, первые два сеанса не должны продолжаться более 20 минут.

- При беременности и эпилепсии применение эфирных масел возможно только под наблюдением ароматерапевта.

- Прячьте эфирные масла от детей.

- Храните эфирные масла плотно закрытыми в темном месте, при температуре не ниже 0°C и не выше +30°C.

Оказываемся

Эфирные масла отсутствуют у следующих растений: фиалка, яблоневый цвет, сирень, ландыш, персик, абрикос, липа, лотос, магнолия, кокос, манго, банан, земляника, клубника, киви, арбуз, дыня, огурцы, папоротник – у них есть пахучие вещества.

Полезные советы

Изучите методы применения эфирных масел.

- *Ингаляции*

С одной стороны, ароматы, попадая на рефлексогенные точки носа, активизируют их, вызывая импульсы, проецирующиеся на определенные зоны головного мозга, соответствующие тому или иному органу или системе органов (биологически активные точки носа называются точками Боннье.) С другой стороны, аромавеществ-

ва оказывают прямое воздействие на органы дыхания, устраняя застойные и воспалительные реакции.

Виды ингаляций:

Аромалампы. В аромалампу наливается теплая вода, в которую добавляется небольшое количество капель эфирного масла, после чего зажигается свеча. За счет медленного подогревания воды идет постепенное насыщение воздуха комнаты ароматом. Ингаляцию необходимо проводить при закрытых окнах и дверях; время ингаляции – 1–3 часа.

Ингаляции холодные. Непосредственно из флакона, либо после нанесения на ткань или аромалампу (камень из мелкопористой глины) вдыхается аромат эфирного масла. Дыхание должно быть ровным и глубоким. Время ингаляции – 5–10 минут.

Ингаляции горячие. В посуду с широким горлом налить кипятка, накрыть голову полотенцем, добавить несколько капель необходимого эфирного масла в кипяток и вдыхать в течение 3–10 минут. Обязательно закрывайте глаза во время ингаляции!

- *Ванны*

В наполненную водой нужной температуры емкость добавляется указанное количество эфирного масла, которое предварительно смешивается с эмульгатором. Эмульгатором являются вещества, позволяющие эфирному маслу легче смешиваться с водой: морская или поваренная соль, пена для ванн, мед, сливки, молочная сыворотка, отруби. Время процедуры – 5–30 минут. Увеличение времени приема аромаванны должно быть постепенным.

Аромавещества соприкасаются со всей поверхностью тела. За счет высокой проникающей способности быстро всасываются ко-

жей, попадая в лимфатическую сеть, омывают вместе с лимфой все органы. Помимо сильного влияния на кожу, эфирные масла оказывают мощное воздействие на легкие, кишечник, почки, центральную и периферическую нервную систему, точки Боннье.

Ванны могут быть горячие, прохладные, сидячие, ножные, ванночки для рук и ног.

- *Компрессы*

Вещества, содержащиеся в эфирных маслах, проникают через участок кожи, находящейся в прямой проекции к больному органу, попадают в лимфу и оказывают противовоспалительное, противоотечное, обезболивающее, спазмолитическое воздействие.

Холодные и горячие компрессы. В воду (300–400 г) необходимой температуры добавить эфирное масло, после чего погрузить в эту воду хлопчатобумажную ткань, слегка отжать, приложить на область проекции больного органа, на лоб, шею, икроножные мышцы и закрепить сухой тонкой тканью. Время процедуры – 5–40 минут.

- *Растирания*

Они прекрасно помогают при воспалительных явлениях в мышечной, нервной, соединительной ткани, воздействуя на лимфатическую систему, позвоночный ствол, системы дыхания и кровообмена.

В 10 г масла для массажа (масло зверобоя, миндальное, масло ростков пшеницы) добавить необходимое количество эфирного масла, нанести на больное место и втирать сильными энергичными движениями.

- *Массаж*

Является одним из наиболее активных методов воздействия на организм. Обеспечивает быстрое проникание ароматических веществ в лимфу и кровяное русло, что дает эффект всеобъемлющего влияния на организм. Помимо положительного воздействия на органы дыхания, кровообращения, центральную и периферическую нервную систему, происходит оздоровление печени, кишечника и желез внутренней секреции.

Смешивается эфирное масло с 10 г одного из масел для массажа (зверобой, миндаль, авокадо, жожоба, ростки пшеницы) и наносится на кожу. После чего производится массаж по той системе, которая соответствует состоянию вашего здоровья.

Точечный массаж. Производится рефлексотерапевтом. Чистое эфирное масло смешивается с 1–2 каплями транспортного масла (жожоба, авокадо, косточковое, ростков пшеницы) и наносится на рефлексогенные точки. Пропорция эфирного масла к транспортному, соответственно, 3:1.

- *Внутреннее употребление эфирных масел*

Активные компоненты эфирных масел воздействуют на органы пищеварения, попадают в кровяное русло, нормализуя работу сердечно-сосудистой системы, оказывают мощное влияние на мочеполовую систему и нервную ткань. Данная методика несколько менее популярна, чем остальные, так как вызывает неприятные ощущения в момент попадания эфирных масел в рот.

Запомните

Чистые неразбавленные эфирные масла нельзя употреблять внутрь!

- Эфирное масло для внутреннего употребления обязательно необходимо растворить! Рекомендуемое количество эфирного масла следует добавить в 1 столовую ложку пищевого растительного масла, в 1/2 чайной ложки меда или варенья, можно нанести на сухофрукт или на кусочек бисквита, использовать в качестве заправки для салата, смешав с майонезом.

- *Для жгучих масел существует методика капсулирования:* на маленький кусок черного хлеба нанести эфирное масло соответствующей дозировки. Другой кусочек хлеба размять пальцами так, чтобы получилась тонкая пластинка. Завернуть в эту пластинку пропитанный аромаэссенцией хлеб и плотно заклеить. Запить получившуюся пилюлю большим количеством жидкости (лучше кислым соком).

- *Ароматизация чая:* в герметически закрывающуюся посуду капнуть 7–10 капель эфирного масла, затем насыпать в эту емкость чай (200 г), плотно закрыть и не открывать 3–5 дней, периодически встряхивая. После указанного срока чай готов к употреблению.

Подумайте и ответьте

1. Что такое эфирные масла?
2. Какие растения не имеют эфирных масел?
3. Каковы правила ароматерапии?
4. Какие известны вам методы применения эфирных масел для оздоровления человека?
5. Какие виды ингаляции вам известны?
6. Как приготовить оздоравливающую ванну? И какие они бывают?
7. Какую роль играет массаж в оздоровлении человека?
8. Как можно приготовить ароматизированный чай?

Объясните значение следующих терминов

Эфирные масла, ароматы, ингаляция, компресс, массаж, ароматизация, оздоровление, ароматерапия.

Задания

Задание 1. Изучите информацию о влиянии эфирных масел на организм человека и составьте перечень эфирных масел:

- способствующих повышению работоспособности,
- оказывающих релаксационное влияние,
- повышающих защитные механизмы организма.

Задание 2. Опишите методы применения эфирных масел.

Задание 3. Эфирные масла обладают свойствами, которые воздействуют на функции организма. Соотнесите эфирные масла и их свойства.

- | | |
|-----------------|---|
| 1. Можжевельник | а) нормализует водно-солевой обмен и укрепляет нервную систему; |
| 2. Лаванда | б) нормализует умственную деятельность; |
| 3. Роза | в) повышает уверенность в собственных силах; |
| 4. Иланг-иланг | г) противовоспалительное; |
| 5. Лимон | д) ранозаживляющее; |
| 6. Кипарис | е) общесоматическое действие; |
| 7. Эвкалипт | ж) психосоматическое средство, снимает раздражение, агрессию, гнев; |
| | з) повышает стрессоустойчивость. |

2.3.2. Фитооздоровление

*Растения – это зеленые указатели
дороги к Счастью и Гармонии,
по которым мы идем всю жизнь.*

Гиппократ

Фитотерапия (от греч. *phyton* – «растение» и *therapeia* – «терапия») – вид лечения (оздоровления), при котором в качестве лекарственных средств используются растения.

Фитооздоровление – использование лекарственных растений для профилактики, сохранения и укрепления здоровья.

Гиппократ был большим сторонником траволечения, так как считал, что растения – это огромная созданная природой кладовая лекарственных средств. Знаменитый Авиценна описал в «Каноне врачебной науки» около 900 лекарственных растений.

В России интерес к траволечению известен давно. При Владимире Мономахе первым врачом на Руси был Иоанн Смер. С появлением письменности на Руси появились первые книги по траволечению – «Травники». Царь Алексей Михайлович в XVII веке создал Аптекарский приказ, ведавший снабжением лекарственными травами в государственном масштабе.

Во времена Петра I по его приказу были созданы в городах «аптекарские огороды», а крестьяне должны были сдавать в виде повинности ягоды и лекарственные травы. Большое значение лекарственным травам придавал А.В. Суворов, который в своем труде «Наука побеждать», писал о пользе ревеня, корня конского щавеля, капусты, хрена, ягод. Он успешно лечил цингу в войсках.

В XIX веке отмечается спад интереса к лекарственным растениям ввиду прекращения государственного снабжения аптек лекарственным растительным сырьем.

В 20-е годы XX века в России был издан приказ о культивировании, сборе и сдаче государству лекарственных трав. В послевоенные годы в Москве был создан институт по изучению лекарственных растений – ВИЛАР.

В конце XX века отмечается повышенный интерес к траволечению. Фитотерапия переживает второе рождение. По-видимому, это объясняется разочарованием в химиотерапии и объективным ухудшением экологической обстановки.

В нашей стране произрастает более 20 000 видов дикорастущих растений, из которых 2 500 обладают лекарственными свойствами. А в медицине используются всего около 240 видов.

На территории Челябинской области произрастает около 100 видов лекарственных растений, используемых для нужд научной медицины. Распространены они по территории области очень неравномерно. Больше всего их – в пределах горно-лесной зоны, меньше – в лесостепной и степной зонах. Чаще всего население Челябинской области заготавливает шиповник, малину, боярышник, черемуху, череду, полынь, тысячелистник, пустырник, рябину, подорожник, душицу, зверобой, крапиву, пижму и многие другие. Эти растения обладают могучими и разнообразными оздоровительно-лечебными возможностями благодаря специфической гамме биологически активных веществ.

Растения представляют собой мощный резерв повышения физической и умственной работоспособности человека. Существуют

разные классификации растений по механизму их действия на организм человека.

В.А. Иванченко (1983) выделяет несколько групп растений, которые используются для восстановления и повышения работоспособности.

I. *Растения – психостимуляторы и адаптогены*, влияющие на центральную нервную систему: родиола розовая, лимонник китайский, левзея сафловидная, аралия маньчжурская и др.

II. *Общеукрепляющие, тонизирующие растения.*

1. *Растения гормонального типа действия*, содержащие фитогормоны или стимулирующие функции эндокринных желез: солодка голая, солодка уральская, череда трехраздельная, клевер красный, клевер ползучий, люцерна посевная, хмель обыкновенный.

2. *Растительные анаболики – горечи*: аир болотный, одуванчик лекарственный, полынь горькая и обыкновенная, дягиль лекарственный, цикорий обыкновенный, горец птичий и др.

Горечи можно использовать при состоянии угнетения нервной системы, переутомлении, слабости, снижении мышечного тонуса и массы. В этих случаях они оказывают тонизирующий эффект. Не случайно некоторые из них, например, крапиву и одуванчик, считали эликсиром жизни.

Анабо́лики – лекарственные средства, вызывающие усиление синтеза белка в организме.

3. *Растительные анаболики – пряности*: сельдерей, чеснок, лук, пастернак, черемша и др.

4. Растения, влияющие на тканевый обмен, содержащие повышенное количество:

- *биогенных стимуляторов* – (биологически активных веществ, образующихся при определенных условиях в животных и растительных тканях; применяемых в медицине при лечении воспалительных процессов и для стимуляции процессов жизнедеятельности) – алоэ, очиток большой и др.;

- *углеводов*: ятрышник пятнистый, любка двулистная, исландский мох и др.;

- *витаминов, микроэлементов, антиоксидантов, органических кислот*: шиповник, облепиха, черная смородина, крапива, виноград, крыжовник и др.

Антиоксиданты – вещества, задерживающие окисление органических веществ; широко применяемые, например, для повышения устойчивости полимерных материалов к действию кислорода.

III. *Седативные растения*, восстанавливающие работоспособность путем улучшения сна: синюха лазурная, пустырник пятилопастный, валериана лекарственная, сушеница болотная и др. Эти растения используются как седативные средства.

Седативные средства (лат. *sedatio* – успокоение) – группа лекарственных веществ, оказывающих успокаивающее действие на центральную нервную систему, существенно не изменяя ее нормальных функций.

IV. *Ароматические растения-восстановители*.

1. *Растения, обладающие стимулирующим запахом*: пижма обыкновенная, рябина обыкновенная, тополь черный и др.

Установлено, что запах пижмы, рябины, камфоры возбуждает деятельность головного мозга, а полынный аромат увеличивает силу сокращений мышц.

В 30-е годы XX в. врач А.А. Кюнцель одним из первых предложил термин «ароматерапия» – лечение запахами. Он с успехом применял при неврозах на почве переутомления ароматические ванны с сосновым и валериановым экстрактом. Они поднимали настроение, аппетит.

2. *Растения, обладающие успокаивающим запахом:* душица, тимьян, роза, герань душистая, лаванда настоящая и др.

Широкое распространение в России за последнее время получили успокаивающие травяные подушки. В них входят многие ароматические растения (листья папоротника мужского, лавра благородного, цветы бессмертника, хвоя сосны, шишки хмеля, трава лаванды, мяты, розмарина, герани, душицы, лепестки розы). Небольшие травяные подушечки можно поместить на батарее парового отопления для ароматизации воздуха в спальне.

Душистые успокаивающие ванны широко используют как средство восстановления. Порой достаточно несколько раз принять ванночки для ног или обычные ванны с календулой, чередой, шалфеем, валерианой, хмелем, душицей, цветками липы, и сон нормализуется. А восстанавливающая сила хвойных ванн известна на Руси издавна.

3. *Ароматические растения* – адаптогены, нормализующие функции нервной системы: мята перечная, чеснок и др.

V. *Раздражающие растения, эфирные масла* которых улучшают кровоснабжение и используются в разогревающих, тонизи-

рующих мазах и растираниях: стручковый перец, сосна, пихта, розмарин, горчица, лаванда, эвкалипт, камфора и т.п.

VI. *Малоизученные тонизирующие растения*: майник двулистный, бодяк разнолистный, овощной и др.

Это интересно

Дикорастущие растения с древних времен были и продолжают оставаться неисчерпаемым источником пищевых продуктов.

В русской национальной кухне, как и во многих других, дикорастущие съедобные растения всегда занимали достойное место. На Руси 16 мая (нового стиля) отмечался день Мавра – зеленые щи, когда на стол обязательно подавались блюда из дикорастущих растений. Конечно же, такие растения не могут полностью заменить растительную продукцию сельского хозяйства, но не использовать дикорастущие съедобные растения никак нельзя, тем более что многие из них традиционно входят в рацион питания современного человека. Многие виды дикорастущих съедобных растений не только не уступают, но даже превосходят по питательности и вкусовым качествам культурные растения или вообще не имеют аналогов.

Это многие ягодные, орехоносные, салатные и овощные растения и водоросли.

На территории Челябинской области, по данным М.И. Лешихина (2002), произрастает *150 видов дикорастущих съедобных растений*.

Они распространены настолько широко, что встречаются буквально на каждом шагу и нередко в большом количестве. Уже ранней весной (в конце апреля – начале мая) в пищу в качестве питательной высоковитаминной салатной зелени можно использовать

более 10 видов. К ним относятся одуванчик лекарственный (молодые листья, цветы и корни), подорожник большой (молодые листья – для приготовления салатов, супов, пюре), крапива двудомная (из молодых листьев готовят щи, рассольник, суп, весенний салат), звездчатка средняя (мокрица) (молодые листья – для приготовления салатов), кислица обыкновенная, клевер луговой (молодые листья и стебли – для салатов), кровохлебка лекарственная (молодые листья, напоминающие по запаху и вкусу молодые огурцы), лапчатка гусиная (молодые листья – для заправки супов, приготовления салатов), лук линейный и другие.

Знаете ли вы?

Особое место в жизни человека занимают *пряные растения*. Полезные свойства их определяются наличием органических кислот, эфирных масел, фитонцидов, витаминов и других биологически активных веществ. С давних пор человек собирал ароматические, пахучие травы и использовал их в качестве веществ, приправы для пищи, а также для приготовления лекарств. В настоящее время изучено и используется более 200 видов пряных растений. Многие из них – тропические лианы, кустарники или деревья, например, черный перец, корица, гвоздика, душистый перец, ваниль, мускатный орех. В умеренной зоне растут ароматические травы: анис, тмин, кориандр, пастернак, мята, горчица, кресс-салат и другие.

В качестве пряностей используют: корни (хрен), корневища (айр, имбирь), луковицы (лук, чеснок), внутреннюю кору вечнозеленого растения (корица), пестики и рыльца цветущего луковичного растения (шафран), нераскрывшиеся цветочные почки (гвоздика, каперсы), всю зеленую массу (укроп, петрушка, сельдерей, кин-

за, эстрагон), листья (лавр), плоды и их части (перец), высушенные семена (горчица, анис, тмин).

Среди пряных растений Урала широко используются мята, мелисса, змееголовник, тимьян, хрен, эстрагон, чеснок и другие.

Мята перечная – многолетнее травянистое растение семейства губоцветных с прямостоячим, разветвленным стеблем высотой 30–40 см. Все растение очень ароматно. За жгучий вкус листьев она называется перечной. Происхождение и родина не известны. Как пряность мята придает пище освежающий, приятный вкус, вызывающий аппетит. Особенно часто используют мяту в национальных кулинариях: в кондитерских изделиях, чаях, настояках.

В древнем Риме аромат мяты служил добрым знаком. Считалось, что мятный запах поднимает настроение. Поэтому у римлян существовал обычай – перед приходом гостей натирать столы свежесорванной мятой, а стены и полы обрызгивать настоем воды из ее листьев. Древние ученые уверяли, что растение благотворно влияет на работу головного мозга, поэтому знаменитый римский историк Плиний Старший постоянно носил на голове венок, сплетенный из свежей мяты.

В России в старину в табакерки с нюхательным табаком для запаха подмешивали мяту, а перед обедом пили мятный квас.

Лук репчатый – овощное растение семейства лилейных со сплюсненно шаровидной луковицей. Посеянные семена вырастают в маленькие луковички – сеянцы, а на второй год луковица достигает своего размера и получает название лук-репка. У лука особые вкусовые и необычные биологические свойства. Разнообразное пищевое и медицинское использование лука связано с его химическим составом: эфирное масло имеет характерный резкий острый

запах, оказывающий раздражающее действие на слизистые оболочки глаз и дыхательных путей. Кроме того, лук является в кулинарии необходимым компонентом многих блюд.

С древних времен (за 4 000 лет до н.э.) лук известен у разных народов, особенно на Востоке. В Египте лук считался священным растением, поэтому часто пучки лука клали в гробницы фараонов. В средние века во всех странах глубоко верили в чудодейственную силу амулетов из лука, которые охраняли человека от всяческих бед и напастей. Так, английский король Ричард I – Ричард Львиное сердце всегда носил на шее луковый амулет.

В России в годы, когда свирепствовали заразные болезни, в каждой избе вешивались связки лука. Этот обычай живет до сих пор.

Чеснок – широко известное многолетнее растение с плоскими линейными листьями. Из луковицы вырастает крупный стебель 50–100 см, заканчивающийся зонтиком серо-белых цветов и воздушных луковиц. Предполагается, что родиной чеснока являются киргизские степи.

Чеснок отличается сильным бактерицидным действием. Его фитонциды легко убивают такие болезнетворные микробы, как туберкулезную и дифтерийную палочки, стрептококки и др. Но основное предназначение чеснока – пищевое. Всего один зубчик чеснока, добавленный в пищу, придает ей аппетитный привкус и запах, которые обусловлены эфирными маслами.

По химическому составу чеснок богаче репчатого лука – в нем больше углеводов, азотистых веществ, минеральных солей.

В Египте при строительстве пирамид рабам ежедневно давали лук и чеснок, чтобы они не болели. В древнем Риме чеснок входил в обязательный рацион воинов-легионеров. Греки и славяне в древ-

ние и средние времена считали чеснок незаменимым средством против укуса змей и называли «змеиной травкой».

Лавр благородный – вечнозеленое дерево семейства лавровых с густолиственной кроной. Его крупные, продолговатые душистые листья – ценная пряность. Они содержат 2–2,5% эфирного масла и многие другие вещества. Лавровые листья – непереносимое условие для изготовления подавляющего количества кулинарных блюд.

Родина лавра – побережье Средиземного моря. В греческой мифологии лавровый венок считался символом победы и славы. Им венчали национальных героев, выдающихся поэтов, ученых. И в наши дни победителей международных соревнований и конкурсов нередко увенчивают лавровым венком.

Эстрагон (полынь эстрагонная) – многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных высотой до 120 см. Как пряное растение его выращивают повсеместно в средней полосе, на Кавказе, в Средней Азии. В русской семье к обеду обычно подают укроп, а у армян и грузин своя душистая трава – эстрагон или тархун. Траву употребляют в салатах, с сыром, простоквашей и как свежую столовую зелень; добавляют в засолы и маринады при консервировании перцев, патиссонов, томатов, огурцов. Душистый эстрагон, подобно другим листовым пряностям, придает человеку бодрость, и поэтому его употребляют как витаминное и лекарственное растение, а эфирное масло используют в парфюмерии. В Челябинской области во всех районах можно встретить полынь-эстрагон – в степях, на склонах степных холмов, на пустырях, в поселках на обочинах степных дорог близ жилья.

Тимьян – небольшое многолетнее растение семейства губоцветных с ветвистыми, стелющимися по земле стеблями, обладаю-

щее резким запахом и вкусом. Тимьян содержит до 12% эфирного масла, главной частью которого является тимол – редкое высоко-бактерицидное вещество, подобное ментолу. В свежем и сушеном виде тимьян употребляют как приправу к жаркому, соусам, маринованной рыбе, овощам и салатам, для засолки огурцов, помидор, в колбасном производстве. В Испании, Греции, Турции эфирное масло тимьяна используется при мариновании маслин.

Наша область богата этим растением, особенно степная и лесостепная зоны.

Это надо знать

Растениям мы обязаны почти всем, чем пользуемся в повседневной жизни. Среди первых зеленых спутников человека были и те, которые объединяет одно, неопределимое для нас, людей, качество – *волокнистость*.

Немного на свете культурных растений, которые бы имели историю, как у льна. *Волокнистым растениям* человек обязан одним из замечательных открытий – изобретением *ткачества*. И первым из растений, дающих тонкое волокно, был лен. Археологические раскопки показывают, что уже в каменном веке люди умели возделывать лен и использовать его волокно, а в Египте, Сирии и Палестине уже в V–III тысячелетии до н.э. изготавливали ткани из льняных волокон. Но наибольшего совершенства культура льна достигла в древнем Египте. В гробницах фараонов были обнаружены росписи с изображением процессов обработки этого растения, а также сохранившиеся тончайшие льняные ткани. В Индии и Китае лен как прядильное и маслянистое растение был введен в культуру еще 8 тысяч лет назад. Большой полярностью пользовался он в Древней

Греции. Славяне позаимствовали культуру льна у древних греков и познакомили с ней народы Восточной Европы. По свидетельствам Геродота, уже в VI веке до н.э. на Русской равнине славяне сеяли семена этого растения. Среди многих реформ и указов Петра I один непосредственно касается льна. В начале XVIII века русский царь издал указ о развитии льняного промысла во всех губерниях, в котором, в частности, говорится, чтобы «семена льняного к морским пристаням для продажи отнюдь не возили, а чтобы привозили масло». И в настоящее время интерес к культуре льна, как к масляничной и прядильной, не только не падает, но и возрастает.

В России при Петре I из *«турецкой конопки»*, которая проникла к нам из Индии через Персию, производили прочные парусные ткани, веревки и канаты.

Древнейшей прядильной культурой также является и *хлопчатник* («белое золото»). Его начали возделывать в Южной Азии, Африке, Индии и Центральной Америке III–II тысячелетия до н.э. Но точная родина этого растения неизвестна.

Первые сведения о нем встречаются у Геродота (445 год до н.э.), который писал о произрастании в Индии деревьев, дающих шерсть. Распространению хлопчатника по миру способствовали походы арабов. Античная Европа узнала об этом растении после походов Александра Македонского. В Китай хлопчатник проник также из Индии, в которой до XI века выращивали его как декоративное растение. И лишь позднее началось хозяйственное возделывание культуры. В Россию хлопчатник попал из Персии и Индии через Закавказье и Среднюю Азию, где стал основной прядильной и масляничной культурой.

Знаете ли вы?

При напряженной умственной и физической деятельности (экзамены, интенсивные спортивные тренировки и т.д.) можно использовать метод «естественной ритмической раскачки» по В.И. Иванченко (1984).

Он заключается в том, что в первой половине дня используют растения со стимулирующим воздействием (запахи, травы, мази), а во второй половине дня, и особенно перед сном – вызывающие успокаивающий и снотворный эффект. Этим удастся максимально физиологично «раскачать» амплитуду суточного ритма сон–бодрствование и добиться высокой работоспособности.

Это интересно

- Из кубометра сосны можно получить 70 литров спирта, из кубометра ели – 250 кг бумаги или полторы тысячи метров вискозного шелка, а это – 500 платьев.

- Издавна пряности ценились наравне с золотом, серебром, мехами и шелками. Высокая ценность заморских пряностей заставляла купцов совершать длительные и опасные путешествия. Такие пряности, как черный перец, мускатный орех, кардамон доставляли из Индии. Христофор Колумб предложил Испании свои услуги, обещая привезти пряности и другие ценные товары из Индии. Он привез перец, но не черный индийский, а красные стручки, которые индейцы использовали вместо соли. Поэтому торговля пряностями послужила косвенной причиной открытия Колумбом Америки.

- Из многих растений можно получать натуральные, стойкие краски для окрашивания тканей, пищевых продуктов, например:

- из корня подмаренника мягкого получают красную краску;

- корни пижмы обыкновенной дают зеленую краску;
- листья таволги вязолистной используют для получения черной краски;
- цветы календулы (ноготков) дают красное красящее вещество, которым можно из-за его безвредности подкрашивать разные пищевые продукты (сыр, масло и др.);
- девясил высокий используется в пищевой промышленности для ароматизации кулинарных изделий, для изготовления конфет и ликероводочных напитков.

Это надо знать

1. *Правила фитооздоровления.* Фитооздоровление проводится 2 раза в год – осенью и весной. Длительность каждого курса фитооздоровления – 3 недели.
2. Для фитооздоровления используются настои лекарственных растений, богатых витамином С.
3. Настои отвары употреблять 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды по 1/3 стакана (50–80 мл).
4. Фитооздоровление будет более эффективным, если использовать сборы лекарственных растений (2–3 компонента).
5. Для детей (от рождения до трех лет) разрешается использовать от одного до трех растений в оздоровительных целях. Сложные сборы, которые состоят из нескольких растений, можно давать детям старше трех лет.
6. Фитотерапия для детей исключает применение растений, которые содержат токсичные сильнодействующие вещества. Если сборы и настои изготовлены самостоятельно, то необходимо строго соблюдать рекомендации по их приготовлению.

7. Лекарственные растения должны быть собраны в текущем сезоне. Хранение их предполагает оптимальные условия и соблюдение срока годности.

Знаете ли вы?

В Китае первая книга по траволечению появилась около двух тысяч лет до н.э. во время династии Чин Хань.

В Индии получила развитие философия Аюверды. *Аюверда* – это санскритское слово, имеющее два корня: «ауич» (жизнь) и «veda» (знание). *Аюверда* – наука о познании жизни. Она строится на комплексном лечении человека.

Индийские лекари получили информацию из религиозного источника «Веды». В ней указаны медицинские рецепты, описана духовная и философская концепция, согласно которой люди являются частью природы, а приготовление лекарств из растений – это священное действие.

На Востоке к растениям всегда относились с большим почтением. Некоторые растения возведены в ранг священных.

Большая часть медицинских знаний о лечебных свойствах растений пришла в раннюю Грецию из Египта.

Римляне внесли немалый вклад в развитие врачевания растениями.

Подумайте и ответьте

1. Какие лекарственные растения произрастают на территории Челябинской области?
2. Назовите растения, которые используются для восстановления и повышения работоспособности организма человека.

3. Какое значение имеют растения анаболики-горечи в жизни человека? Назовите их.
4. Какие растения обладают стимулирующим запахом и для чего их можно использовать?
5. Какие растения относятся к дикорастущим съедобным и для чего их можно использовать?
6. Какую роль играют пряные растения в жизни человека?
7. Какие растения обладают волокнистостью?
8. Из каких растений можно получить краски для тканей?

2.3.3. Дары сада, огорода и здоровье человека

Здоровье человека – счастье.

*Высшее счастье заключается
в превосходной мудрости.*

*Человеческое счастье раскрывается
в благоразумии и добродетели.*

*Наслаждение человека – в деятельности,
а физическое состояние должно
сочетаться с душевной активностью.*

Аристотель

Сохранение и укрепление здоровья населения России, повышение его работоспособности и благосостояния – важная государственная задача. Взрослые и дети нашей страны нуждаются в *естественных, природных способах* повышения нервной, мышечной деятельности, отдаляющих развитие утомления, стресса, увеличивающих умственную и физическую работоспособность и в количественном счете укрепляющих здоровье.

В настоящее время в сферу жизнедеятельности человека все больше внедряется важнейший элемент природной среды – *расте-*

ния, которые представляют собой мощный резерв физической и умственной работоспособности.

Научно-исследовательский институт питания РАМН рекомендует включить в пищевой рацион 60–75% растительных компонентов. Например, как минимум, 330 г картофеля, 400 г других овощей (в том числе бахчевых), 260 г свежих фруктов и ягод. Если в рационе недостает овощей, фруктов и ягод, то это приводит к ухудшению самочувствия, снижению работоспособности, появлению различных заболеваний и сокращению продолжительности жизни.

Человек издавна употреблял в пищу грибы, лесные ягоды и плоды, орехи и дикорастущие растения: щавель, тмин, цикорий, эстрагон, черемшу. В.Л. Черепнин описал 157 видов дикорастущих съедобных растений, произрастающих в нашей стране. Они обладают высокой лечебной активностью, имеют широкий спектр действия и издавна используются в народной медицине, а в настоящее время – в фитотерапии.

Питание людей тесно связано с многовековыми традициями, укладом жизни. Недаром народная мудрость гласит: «Живешь у горы – ешь то, что дает гора; живешь у моря – ешь то, что дает море». Многое здесь объясняется своеобразной модой, но несомненно, что на это есть и куда более веские причины.

В России пищевой рацион далек от сбалансированности. В нем много хлебобулочных изделий, сладостей, животных жиров и явно недостаточно овощей, фруктов и дикорастущих съедобных растений.

О культуре питания, умеренности в еде, рациональности мы часто забываем.

Настала необходимость уделить больше внимания дарам сада, огорода, которые помогут нам в оздоровлении и культуре питания.

Овощи – кладовая витаминов, в них залог силы, здоровья человека. Они нужны людям круглый год.

Впервые выращиванием сельскохозяйственных растений, в том числе и овощей, человек стал заниматься в странах востока – Египте, Вавилонии. На орошаемых землях возделывали лук-порей, редис, горох, бобы, салат, дыню и другие растения.

В Индии, Ассирии, Вавилонии в давние времена также в условиях орошения выращивали мяту, тыкву и другие культуры. Уже к 700 году до нашей эры в Ассирии существовала рукописная книга «травник» с описанием полезных растений и способов их выращивания. «Травник» содержал более 250 названий овощных, лекарственных и масляных культур.

Ученые считают, что самыми древними могут считаться морковь, петрушка, свекла столовая, горох, баклажан. Не случайно под городом Берном, в Швейцарии, во время раскопок свайных построек нашли окаменевшую морковь. Задолго до нашей эры выращивали в разных районах земного шара огурцы, цветную и белокочанную капусту.

О высоком уровне развития овощеводства в Древней Греции и Риме писали ученые, жившие в 3–1 веках до нашей эры. Исторические документы свидетельствуют о наличии развитого овощеводства многие сотни и тысячи лет назад на территории нашей страны. Очень давно овощеводство существует на плодородных землях вблизи Ростова, Муррома, Москвы, Нежина и др.

Однако овощеводство прошлого не идет ни в какое сравнение с овощеводством наших дней. Под овощные, плодовые и ягодные культуры заняты огромные территории, используются современные технологии по их производству.

Работают в этой области ученые, агрономы, агрохимики, специалисты других профессий. Все это позволяет год от года увеличивать производство овощей, фруктов и ягод к нашему столу.

Это надо знать

- Гиппократ определил медицину как искусство подражать лечебному возделыванию природы, а пищевые вещества назвал нашими лекарствами, а лекарства – нашей пищей.

От качества продуктов зависит весь комплекс метаболизма в организме, весь комплекс обмена веществ.

- Улучшить работу разных систем организма и защитить его от негативного воздействия ультрафиолетовых лучей (в летний период) помогут овощи, фрукты и ягоды, некоторые из них представлены в таблице 11.

Табл. 11. – **Дары сада, огорода и здоровье человека**

№ п/п	Название овощей, ягод	В чем польза?	Норма в день	Как употреблять?
1	Арбуз	Содержит: каротин, фруктозу, глюкозу, витамины В ₁ , В ₂ , С, РР, фолиевую кислоту, клетчатку, калий, магний, железо, натрий, кальций, фосфор. Предупреждает образование камней в почках	150 г	В свежем виде. Можно есть и арбузный «мед» (его готовят из вываренного арбузного сока)
2	Морковь	Содержит: каротин, витамины группы В, РР, С, Е, К, калий, железо, магний, медь, йод, цинк, хром, фтор. Тонизирует, очищает организм от токсинов, способствует выведению песка и мелких камней. Полезна при гипертонии. Поддержи-	100 г (одна средняя морковь)	Свежей или вареной – в салатах, обязательно добавляя сметану или растительное масло: без них витамин А не усваивается. Полезен и свежесжатый морковный сок

		вает процесс образования и роста клеток, улучшает функции зрения		
3	Помидоры	Содержат: 94% воды, а также каротин, ликопин, витамин Е, РР, С, хром, клетчатку	150–200 г	В свежем виде, а также тушеными и запечеными
4	Свекла	Содержит: клетчатку, витамин С и группы В, бета-кератин, фосфор, железо, йод, калий, кальций. Полезна при гипертонической болезни, обладает слабительным и мочегонным действием	100–150 г	В свежем виде, тушеной и вареной. Кстати, листья свеклы еще полезнее, чем корнеплоды
5	Тыква	Прекрасное мочегонное средство, улучшает работу кишечника, действует успокаивающе	200 г	В запеченом, тушеном виде. Можно грызть тыквенные семечки. Пить свежесжатый тыквенный сок
6	Кабачки	Выводят из организма соли натрия, а также излишки холестерина, обладают общеукрепляющими свойствами	150 г	В запеченом, тушеном виде
7	Белокачанная капуста	Содержит: тартроновую кислоту, витамины группы В, С, Е, И, цинк магний, калий, фосфор, 16 аминокислот. Спасает от простуды, помогает заживлению язв желудка и 12-перстной кишки, предупреждает ожирение, а клетчатка – повышает тонус кишечника	200–300 г	Салаты из свежей капусты или квашеной (в ней витамин С сохраняется дольше)
8	Топинамбур	Содержит: калий, кальций, цинк, магний, витамины С, В ₁ , В ₆ и инулин. Инулин способствует «утилизации» глюкозы в организме. Снижает уровень сахара в крови, улучшает зре-	100 г	В сыром, печеном и тушеном видах

		ние, нормализует давление и сердцебиение		
9	Абрикосы	Содержит: витамины группы В, бета-кератин, витамин Н (биотин), С, Е, клетчатку, фосфор. Положительно воздействует на сосуды глаз, способствует профилактике заболеваний почек, выводит из организма избыточное количество воды	2–3 штуки	В свежем, сушеном виде, абрикосовый сок
10	Черника	Содержит: витамины А, С, В, марганец, железо, медь, кобальт. Полезна для зрения, регулирует работу желудка и кишечника. Укрепляет иммунную систему	100–150 г	В свежем (перетертом с сахаром) виде
11	Шиповник	Содержит: витамины С, А, В ₂ , Р и К, пектин, железо, медь, марганец, цинк. Укрепляет иммунную систему, поднимает жизненный тонус. Обладает мочегонными свойствами, благотворно влияет на работу желудочно-кишечного тракта. Обеспечивает прочность и эластичность сосудов глаз	1 стакан настоя	Готовить настой из ягод. Возьмите 3 ложки ягод, залейте 0,5 литра кипяченой воды, настаивайте 15 минут. Принимать в течение дня
12	Клюква	Содержит: усиливает действие лекарственных препаратов при лечении пиелонефрита, предупреждает образование некоторых видов камней в почках. Тонизирует, бодрит, повышает физическую и умственную работоспособность	0,5 л	Сок отжимают из ошпаренных ягод, затем разбавляют водой и подслащивают медом. Можно сварить кисель, морс
13	Боярышник	Содержит: витамины С, А, В, каротиноиды, флавоноиды, пектино-	100 г	Сушеные плоды можно перемалывать в муку, сме-

		вые вещества. Улучшает состояние глаз при близорукости, работу сердца, нормализует кровообращение		шивая с медом или заваривать вместо чая
14	Виноград	Содержит: органические кислоты, соли калия, витамины. Способствует снижению уровня холестерина в крови, улучшает пищеварение. Рекомендуются для лечения подагры, болезней сердца, легких, печени и почек	1 стакан	В свежем виде, виноградный сок, изюм

Знаете ли вы?

Во время блокады Ленинграда в пищу употребляли 40 видов дикорастущих растений, причем 35 из них применяли как овощи – самостоятельно или в комбинации с традиционными продуктами питания. По питательной ценности дикорастущие съедобные растения не только не уступают культивируемым, но часто и превосходят их. Например, в крапиве глухой, аскорбиновой кислоты иногда содержится в 8 раз больше, чем в кольраби, по содержанию каротина крапива двудомная в 1,5 раза превосходит зелень петрушки, а по содержанию протеинов листья лебеды равноценны шпинату.

Подумайте и ответьте

1. Какие овощи используют для улучшения пищеварения?
2. Из каких ягод можно приготовить тонизирующий чай?
3. Какие средства вам известны для укрепления иммунной системы?
4. Какими способами можно избавиться от бессонницы?
5. Какими способами можно нормализовать давление?

2.3.4. Анималотерапия

*Какая нищета ума – сказать,
что животные лишены
понимания и чувств.*

Вольтер

Анималотерапия (от лат. лечение животными) – это разновидность психотерапевтической помощи, при которой используются животные. Применяются не только непосредственные контакты человека с животными, но и опосредованные – с изображениями, образами, сказочными героями.

Анималотерапия как альтернативный метод лечения применялся еще в древности. Уже тогда люди понимали, что общение, контактирование с животными оказывает положительное влияние на организм человека.

Официальная история анималотерапии начинается в 70-е годы 20-го века. Этот метод раньше применялся в больницах для душевнобольных в Англии и назывался «пет-терапия» (анг. pet therapy, от англ. pet – обобщенное название домашних животных, дословно «любимое животное» или англ. animalassisted therapy – терапия пациентов с помощью животных: собак, лошадей, кошек, дельфинов, кроликов, птиц и других).

Широкое распространение пет-терапия получила в западных странах. В России анималотерапию (зоотерапию) начали применять в начале 1970-х годов.

Анималотерапия выполняет следующие функции:

– *психофизиологическая* функция заключается в снятии стресса, а также нормализации работы нервной системы и психики в целом;

– *психотерапевтическая* функция проявляется в том, что, контактируя с животными, человек получает навыки, которые способствуют и гармонизации межличностных отношений с другими людьми, повышают уровень социализации;

– *реабилитационная* функция – общение с животными способствует психической, а также социальной реабилитации;

– *другие* функции: самореализации, общения и другие.

Различают два способа взаимодействия при анималотерапии: *направленный* – взаимодействие с животными на основе специальных медицинских программ с четким пониманием цели лечения. Для лечения пациента используются специально обученные животные; *ненаправленный* – обычное общение с домашними животными без акцента на терапевтическом значении.

Животные спасают людей от одиночества, они чувствуют, когда хозяину тяжело морально или плохо физически. Различают разные виды анималотерапии, в зависимости от того, какие животные участвуют в оздоровлении и лечении: иппотерапию (лечение лошадьми), дельфинотерапию, канистерапию (лечение собаками), фелинотерапию (лечение кошками), гирудотерапию (лечение пиявками), апитерапию (лечение пчелами) и другие.

Охарактеризуем виды анималотерапии.

Иппотерапия (от греч. *hippo* – лошадь) – лечение с помощью лошади. В России иппотерапией начали заниматься с 1991 года, хотя этот метод известен еще с древних времен. С больными занимается иппотерапевт или специально обученный инструктор по лечебной верховой езде (ЛВЕ). Этот метод вспомогательного лечения эффективен в разной степени для людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Верховая езда на лошадях или пони

очень полезна также и при психических заболеваниях, при начальных стадиях слепоты и глухоты, атеросклерозе, черепно-мозговых травмах, полиомиелите, желудочно-кишечных заболеваниях, простатите, сколиозе, умственной отсталости. При этом улучшается кровоток, происходит очищение организма, усиливается мозговое кровообращение. При общении с лошастью возникает устойчивый положительный эмоциональный фон, который сам по себе является целебным.

Знаете ли вы?

Лечебная верховая езда оказывает биомеханическое воздействие на организм человека, укрепляя его. Например, она передает всаднику двигательные импульсы, аналогичные движениям человека при ходьбе. Движение мышц спины лошади, состоящие из множества элементов, оказывают массирующее и мягкое разогревающее (температура лошади на 1,5 градуса выше, чем у человека) воздействие на мышцы ног всадника и органы малого таза, что усиливает кровоток в конечностях. Лошадь при движении совершает разнонаправленные колебательные движения, которые в свою очередь передаются всаднику. Для того, чтобы сохранить правильную посадку во время верховой езды, всадник должен удерживать равновесие, координировать и синхронизировать свои движения. Таким образом, у пациента с ДЦП в работу включаются мышцы, находящиеся в бездействии в обычной жизни. Кроме того, верховая езда стимулирует развитие мелкой моторики, усидчивость и улучшает гармоничное восприятие окружающего мира у пациентов, в том числе с нарушением психики различной тяжести.

В Москве (в Царицыно) есть специальный центр восстановительного лечения, где активно применяется *иппотерапия*. Лошади – сильные, но очень чувствительные животные. По эффективности и силе терапевтического воздействия они уступают лишь дельфинам. В схему реабилитации детей с детским церебральным параличом входит иппотерапия. Обязательной для них является короткая прогулка верхом. Занятия конным спортом способствуют формированию у детей смелости, мужественности, а также снимают стресс и являются гарантированным средством от депрессии.

Канистерапия – вид анималотерапии с использованием собак.

История канистерапии уходит корнями в 1790 год, когда в английском графстве Йоркшир было создано общество друзей, основавших больницу для душевнобольных. Основатель больницы Уильям Тьюк и его сподвижники заменили традиционный для того времени метод лечения душевнобольных при помощи смиренных рубашек и лекарств на христианские принципы сострадания, любви, понимания и доверия. В лечении они стали применять собак. Врачи отметили положительное влияние животных на больных. У них снизилась агрессия и частота приступов. Американский детский психиатр Борис Левинсон заметил, что его маленькие пациенты положительно реагировали на его собаку, которая находилась в приемной во время сеанса лечения. Впоследствии он предложил использовать этих животных для лечения психических расстройств. Б. Левинсон впервые в 1969 году употребил термин «пет-терапия».

Человек издавна догадывался о целебных свойствах собак на интуитивном уровне, что отразилось в религии и мифологии. В

Древней Греции собаки играли главную роль в культе бога врачевания Асклепия (Эскулапа), который нередко посещал пациентов в виде пса и зализывал раны больных. Святых раннего христианства часто изображали в компании с собаками, которые их когда-то вылечили.

В наше время учеными установлено, что сверхчувствительное обоняние помогает собакам определять редкое сочетание белков в злокачественных опухолях.

Собаки предчувствуют как минимум за 20 минут *эпилептический припадок*, отличают одежду здоровых детей от одежды детей, страдающих *аутизмом*. Анализ слюны собаки показал, что в ней содержится белок – *лизоцим*, уничтожающий болезнетворные микроорганизмы.

Это интересно

Собаки-«доктора» могут принадлежать к любой породе, но обязательно должны иметь уравновешенный характер. Их используют для работы с детьми, а также в хосписах и психиатрических клиниках. Чаще всего канистерапия используется для лечения неврозов, истерий, профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, общение с собакой – верный способ повысить самооценку и стать общительнее.

Из собачьей шерсти можно изготовить носки или пояс, которые являются всенародно признанными средствами от радикулита, болезней суставов и позвоночника.

Знаете ли вы?

В 1993 году Джоан Далтон начал проект «Пух» с целью научить малолетних заключенных терпению, ответственности и состраданию. Подростки работали с собаками, которым грозило усыпление в двух приютах. Они использовали положительное подкрепление, чтобы дрессировать собак, которых затем отдавали в семьи. Таким образом, и собаки, и подростки получали возможность начать новую жизнь. Этот проект позже использовало и общество Дельта, крупнейшая американская анималотерапевтическая организация, в которой кроме профессионалов работают волонтеры со своими собаками.

В своей работе это общество использует более 2000 различных животных, в том числе морских свинок, кроликов, кур, лам, коз, осликов, попугаев, и других одомашненных животных. Африканские племена лечатся слонами и крокодилами, австралийцы проводят сеансы кенгуротерапии.

*Бог создал кошку, чтобы у человека
был тигр, которого можно погладить.*

Виктор Гюго

Фелинотерапия (от лат. felis – кошка) – вид анималотерапии с использованием кошек. Удивительная способность кошек излечивать многие болезни была замечена еще в древности. Каждый человек, в доме которого живет кошка, знает, что она способна лечить болезни, предупреждать хозяина об опасности, спасает его от одиночества и депрессии, заряжает положительной энергией и является самым лучшим другом.

Ученые утверждают, что лечебный эффект кошек основан на их энергетике, тепле и вибрации их тела, мурлыканьи и на свойствах их шерсти. В процессе общения человека с животным происходит биоэнергетический контакт. Когда человек гладит кошку, в его центральную нервную систему поступают положительные импульсы, и у него поднимается настроение. При кошачьем «массировании» коготками тела человека происходит раздражение рефлексогенных зон. Кошачьи коготки работают также, как инструменты рефлексотерапевта во время сеанса иглотерапии.

Установлено, что кошки разных пород обладают специфическими способностями сохранять и укреплять здоровье, излечивать от болезней.

Короткошерстные кошки (русская голубая, сфинкс, ориентальная, европейская короткошерстная, «голая» и др.) помогают избавиться от гипертонии, способны предотвратить инсульт. Они помогут облегчить состояние организма человека при заболеваниях печени, почек, гастрита. Например, русская голубая кошка ласковая, активная, самостоятельная, но требует к себе много внимания. Энергии забирает мало, но является отличным «диагностом».

Пушистые кошки (сибирская, ангорская, персидская, гималайская и др.) помогут, если у человека проблемы с нервной системой: депрессия, бессоница, раздражительность, неуверенность в себе. Необходимо гладить таких кошек, пропуская через пальцы рук и ладони их шерсть. Они передадут вам положительную биоэнергию и заряд оптимизма. Например, ангорская кошка ласковая, добрая и неагрессивная считается лучшим «диагностом» и всегда безошибочно находит больное место. Она может часами лечить хозяина, не отходя от него. Кошка не делает ничего необычного, она просто

ластится к больному, лижет ему руки, лицо. Ее тело, расслабляющее урчание оказывают оздоровительный эффект.

Средней или малой пушистости кошки, например, британские. Таких кошек рекомендуют людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Сиамские кошки очень активные, агрессивные, общительные и чувствительные. Они четко разделяют людей на любимых и не очень. К нелюбимым сиамская кошка относится недоверчиво и часто игнорирует их. Процесс накопления и отдачи энергии у них быстрый, отрицательную энергию берут большими порциями за короткий промежуток времени. Правда, лечит кошка только своего любимого хозяина. Сиамская кошка способна лечить болезни внутренних органов.

Это интересно

Появлению термина «биополе» современная наука обязана российскому ученому Александру Гавриловичу Гурвичу в 1912 году. Он является основоположником данного направления в науке. А в 1939 году Семен Давыдович Кирлиан зафиксировал биополе живых объектов на фотопленке. Проявилось оно в виде необычного свечения. Это явление получило в физике название «эффект короны», и объясняется оно притягиванием магнитным полем с поверхности предмета элементарных частиц. Эти частицы вызывают разряды крохотных молний, которые и засвечивают фотобумагу. Дальнейшее изучение такого явления привело ученых к мысли, что подобная «аура» может позволить заглянуть «внутрь» предмета, непосредственно увидеть его структуру. Во второй половине XX века исследования в этой области продолжили десятки ученых по всему

миру, были получены неопровержимые доказательства воздействия биополей одних живых объектов на другие. В 1973 году Питер Мандель сделал способом Кирлиана снимки подушечек пальцев рук и ног и впервые дал этим изображениям научное объяснение. Так появился уникальный диагностический метод, терапия, которая заключалась в воздействии света, окрашенного в разные цвета, на определенные точки на коже: *цветопунктура*.

Знаете ли вы?

1. Домашняя кошка из семейства кошачьих. Это семейство включает 2 подсемейства, 4 рода и более 36 видов. В России обитают представители обоих подсемейств, 3 рода и 12 видов. Кошачьи, благодаря красивому меху, имеют пушное промысловое значение. Кроме того, кошки эффективные истребители вредных грызунов.

2. Кошка считается самым лучшим «диагностом». Например, при невралгии или артрите она безошибочно находит у человека больное место и старается прижаться к нему или лечь на него, чтобы согреть. Кошка, отыскав болевую точку, начинает усиленно урчать, затем, выпустив когти, делает своеобразный «массаж», перебирая лапками. Кстати, следы от таких уколов коготков некогда не воспаляются и быстро заживают. Во время лечения она может забыть о еде и сне на несколько часов, даже дней, находясь возле больного и пытаясь своим урчанием, «массажем» и теплом облегчить его состояние.

3. Люди, в доме которых есть кошки, в 3 раза реже страдают гипертонической болезнью и стенокардией, чем те, кто не содержит этих животных.

4. Зарубежная статистика подтверждает, что владельцы кошек живут на пять лет дольше владельцев собак и на восемь лет дольше тех, у кого вообще нет никаких животных.

5. Кошачье сердцебиение по скорости вдвое превосходит человеческое (от 110 до 140 ударов в минуту).

6. Сонное состояние кошки – ее нормальное состояние. Только 35% своей жизни она бодрствует, остальное время кошка находится во сне: 15% – в глубоком, а 50% – в поверхностном.

7. Первым котом, побывавшем в космосе, был французский кот по имени Felicette (Астрокот). В 1963 году Франция отправила его в космический полет.

8. В Древнем Египте, когда домашняя кошка умирала, члены семьи брили брови и оплакивали ее. Кошку бальзамировали и помещали в семейной гробнице или на кладбище для животных с крошечными мумиями мышей.

Это надо знать

1. 1 марта – Всемирный день кошек, который объединяет миллионы владельцев этих животных по всему миру. Популярность этого праздника объясняется любовью к кошкам, около 80% всех жителей Земли держат домашних животных, и более половины из них отдают предпочтение кошкам.

2. Кошки очень чувствительны к вибрации. Они могут почувствовать толчки землетрясения на 10–15 минут раньше людей.

3. Спина кошки очень гибкая за счет 53 свободно прилегающих позвонков (у людей только 34).

4. Рисунок поверхности носа у каждой кошки индивидуальный, как и отпечатки пальцев у людей.

5. У кошек нет потовых желез по всему телу, как у человека. Они потеют только через лапы.

6. Мурлыканье – это своеобразное лечение для самой кошки. Мурлыканье вызывает вибрацию всего ее организма, от чего быстрее заживают кошачьи раны.

*Для свободолюбивых дельфинов,
привыкших передвигаться в океане
за счет эхолокации, жизнь в неволе
становится путаницей из-за
бессмысленных отражений.*

Дельфинотерапия. Дельфины являются самыми загадочными и сложно организованными морскими обитателями. Они самые лучшие лекари среди животных.

Дельфины помогают восстанавливать психоэмоциональное состояние человека, снимают психологическое напряжение. У людей активизируется интуиция и творческие мысли.

Дельфинотерапия хорошо помогает людям, перенесшим стресс. Общение с дельфином может дать человеку высокий заряд энергии, сделать его более работоспособным и устойчивым к внешним негативным факторам. Даже после пятиминутного наблюдения за дельфинами человек начинает генерировать новые оригинальные идеи и находить нестандартные решения для кризисных ситуаций. Эти животные способны облегчать течение многих заболеваний: дистонии, астмы. Они способны помочь при синдроме хронической усталости, мышечной напряженности, анорексии, сердечно-сосудистых болезнях. У детей при контакте с дельфинами наблюдаются положительный эффект при расстройствах речи,

внимания, задержке развития. Ученые установили, что во время занятий с дельфинами замедляются ритмы мозга, снижается общий уровень возбуждения центральной нервной системы, и происходит общая релаксация организма. К тому же в это время происходит продуцирование эндорфинов – гормонов, ответственных за хорошее настроение и самочувствие. С дельфинами можно общаться в дельфинарии, как правило, там всегда есть специальный тренер, который учит правильно плавать и играть с ними.

Метод психотерапии, который построен на общении человека и дельфина, работает в виде общения, игры, простых совместных упражнений под наблюдением специалиста.

Это интересно

1. 23 июля – Международный день китов и дельфинов. Праздник учредили в 1986 году, когда Международная китобойная комиссия, после 200 лет беспощадного истребления морских животных, ввела запрет на китовый промысел и торговлю китовым мясом. В этот день проводятся акции, целью которых является защита всех млекопитающих моря и океана.

2. Дельфины обладают не только дружелюбным нравом, но и развитым мозгом. Мозг взрослой особи весит около 1700 граммов, а у человека – 1400.

3. Дельфины обладают «социальным сознанием», которое выражается в общительности, сочувствии к сородичам, готовности помочь новорожденным и больным, выталкивая их на поверхность воды.

4. У дельфинов есть свой язык для общения. Они называют конкретные предметы определенными звуками, как люди – словами.

1. Некоторые виды и подвиды дельфиновых находятся на грани исчезновения и охраняются международным законодательством, например, в Новой Зеландии подвида дельфина Гектора осталось около 150 особей.

2. Дельфины обладают уникальным механизмом, который позволяет им одновременно бодрствовать и спать в воде. У них отключается одна половина мозга, а вторая продолжает быть активной и контролировать ситуацию.

*Врач лечит,
Природа исцеляет.*

Гиппократ

Гирудотерапия – лечение пиявками. Для лечения используется лишь медицинская пиявка. Она обитает в небольших стоячих, реже в медленно текущих водоемах. Пиявка достигает 120 мм в длину при ширине около 10 мм. Окраска тела очень изменчива: от темно-серого, темно-зеленого до красно-бурого цветов. На спине у нее шесть полосок – красных, светло-коричневых, желтых. Бока зеленые с желтым или оливковым оттенком. Брюшная сторона темно-зеленая с черными пятнами.

У медицинской пиявки хорошо развиты челюсти с множеством зубчиков (70–100 на каждой челюсти), которыми она легко прокусывает кожу человека и высасывает от 10 до 15 миллилитров крови, при этом из своих желез она выделяет *гирудин* – вещество, которое препятствует свертыванию крови. Это имеет важное значение, так как, попадая в кровь, гирудин препятствует образованию тромбов.

Пиявки ставят на места с тонкой кожей (за уши, на затылок, копчик, ноги и др.). Нельзя их ставить на лицо и места, где артерии и вены расположены у поверхности кожи. Перед тем, как использовать пиявок, кожу человека протирают спиртом, затем водой. Пиявку помещают в пробирку головным концом вверх, пробирку прикладывают к нужному месту и ждут, пока она присосется. После этого пробирку можно снять и ставить следующую пиявку. За один сеанс ставят не более 20 особей. Не следует отрывать присосавшуюся пиявку от тела, когда она насосется, то сама отвалится. Если необходимо снять пиявку досрочно, то нужно просто посыпать ее солью. После процедуры на ранки накладывается стерильная повязка на 2–3 дня.

Гирудотерапию применяют при заболеваниях сердца и сосудов, органов дыхания (бронхиты, астма), органов пищеварения (гастриты, язва желудка и двенадцатиперстной кишки), при хроническом панкреатите, циррозе печени, гепатите, хроническом запоре, геморрое), заболевании женских половых органов и грудных желез, при заболевании простатической железы, радикулите, ушибах, воспалительных заболеваниях кожи и многих других.

Знаете ли вы?

В 19 веке в России процветал пиявочный промысел. До 70 миллионов медицинских пиявок вывозили в страны Западной Европы, особенно в Германию, Францию. Стоила одна пиявка 10 копеек (для сравнения: курицу можно было купить за 20 копеек). Известный русский врач Николай Иванович Пирогов во время Крымской войны в 1855 году ежедневно ставил раненым солдатам в Се-

востополе от 100 до 300 пиявок. Он участвовал в Севастопольской обороне.

Апитерапия – лечение пчелами и продуктами пчеловодства: медом, пергой, воском, ядом, прополисом, маточным молочком.

Пчелиный яд широко употребляется в народе для лечения рассеянного склероза, артрита, ревматизма, подагры, варикоза, различных кожных заболеваний. Он является мощным катализатором физиологических процессов. Одна его капля содержит 18 из 20 обязательных аминокислот, неорганические кислоты, множество химических элементов и витаминов.

В небольших дозах пчелиный яд улучшает кровообращение, активизирует защитные силы, нормализует обмен веществ в организме, улучшает сон, аппетит, повышает работоспособность.

Применяется пчелиный яд для лечения методом пчеложалений, втиранием мазей, содержащих этот яд, подкожных инъекций.

Умеренные дозы апитоксина благодаря действию гистамина сокращают мышечные ткани, расширяют сосуды, снижают кровяное давление, а действие мелиттина замедляет свертываемость крови и блокирует некоторые нервные синапсы.

Однако лечение пчелиным ядом не рекомендуется людям с аллергическими реакциями.

Пчелиный клей – прополис – обладает бактерицидным действием на стрептококк, стафилококк, синегнойную, кишечную и брюшнотифозную палочки, другие микроорганизмы. В народе прополис известен как средство лечения злокачественных опухолей.

Воск употребляют в народной медицине при лечении многих заболеваний, особенно волчанки, болячек, болей в груди. В настоящее время воск идет на изготовление лекарственных пласты-

рей и мазей. К ним относятся донниковый, мыльный, камфорный пластыри.

Пчелиный мед – это высококалорийный продукт питания и ценное лечебное и оздоровительное средство. Бактерицидное свойство меда знали еще в глубокой древности.

Это интересно

Тело Александра Македонского, скончавшегося во время похода на Ближний Восток, было привезено для погребения в столицу Македонии, погруженным в мед.

Птицетерапия – лечение с помощью птиц (в большинстве случаев бесконтактное). Они оказывают меньший оздоровительный эффект, чем млекопитающие и даже амфибии и рептилии. Оздоровление птицами заключается в визуальном и слуховом восприятии. Полезно прослушивать птичьи голоса канареек, зябликов, певчих дроздов, овсянок и других. Мелодичные трели их благоприятно действуют на сердечно-сосудистую систему, помогают бороться с депрессией и угнетенным состоянием. При хронической усталости, неврозах, потере аппетита, бессоннице прекрасно поможет голосистое пение щегла, чижа, а мелодии зарянки снимут головную и суставную боль.

Профессор В.Д. Ильичев разработал методику птицетерапии для лечения заикания и устранения недостатков речи у детей.

Ребенок, обучая птицу говорить, сам учится правильному произношению.

Аквариумные рыбки. Кратковременное созерцание плавающих в аквариуме рыбок является эффективным средством для успокоения нервной системы, снятия стресса, нормализации дав-

ления крови, преодоления синдрома навязчивых состояний, борьбы с бессоницей. Кроме того, вода, испаряющаяся из аквариумов, увлажняет воздух и делает его более полезным для здоровья и легким для дыхания, что очень полезно при астме или простуде. Сегодня продаются видеокассеты с «аквариумными сюжетами», которые используются в больницах, в приемных зубных врачей.

* * *

Жизнь в современном обществе для многих людей сопряжена с дефицитом общения. Взаимодействие с животными заполняет образовавшуюся нишу, дает положительные эмоции и наполняет жизнь определенным смыслом. Особенно это касается пенсионеров, которым домашние питомцы заменяют семью, и детей, предоставленных дома телевизору и компьютерным играм, пока взрослые находятся на работе.

Анималотерапия позволяет на научной основе использовать тысячелетний опыт человечества по взаимодействию с животными в профилактических целях в избавлении от различных заболеваний, от негативных последствий стрессов и в системе оздоровления самого себя.

Однако надо знать, что наряду с множеством позитивных эффектов анималотерапии есть и ограничения. *Нельзя использовать данную методику, если у человека аллергические и паразитарные заболевания, или животное проявляет агрессивное поведение.*

Задание

Давно известно, что общение с животными оказывает на человека оздоравливающее воздействие. Изучите предложенную информацию об анималотерапии и заполните таблицу 12.

Табл. 12. – **Виды анималотерапии**

№ п/п	Виды анималотерапии	Животные, которые используются	Заболевания, при которых используются животные
1	Иппотерапия	Лошади	Опорно-двигательный аппарат
2	Канистерапия		
3	Фелинотерапия		
4	Дельфинотерапия		
5	Апитерапия		
6	Гирудотерапия		

Подумайте и ответьте

1. Что такое анималотерапия?
2. Когда и где стал применяться метод анималотерапии?
3. Какие функции у анималотерапии?
4. Какие виды анималооздоровления вам известны?
5. Что такое иппотерапия и где она используется?
6. Что такое канистерапия и какую роль она играет в оздоровлении детей и взрослых?
7. Почему фелинотерапия активно применяется в оздоровлении человека?
8. Какие беспозвоночные животные используются в народной медицине?

2.3.5. Валеологическая служба по оздоровлению обучающихся в общеобразовательных организациях

*Осознай то, что ты уже знаешь,
и ты научишься летать.*

Ричард Бах

Частота нарушений здоровья обучающихся возрастает в периоды существенных изменений условий обучения: при поступле-

нии в школу (1 класс); при переходе на следующий уровень образования при предметном обучении (5 класс); при обучении в основной общеобразовательной школе; при эмоционально-стрессовой реакции, которая возникает в связи с приспособлением их к новой образовательной среде.

Система оздоровительной работы с обучающимися должна быть направлена на уменьшение выраженности психоэмоционального стресса; повышение функциональных ресурсов организма в процессе обучения в общеобразовательных организациях, так как в условиях выраженного школьного стресса возникают невротические расстройства, нарушения зрения и осанки, недостаточная прибавка массы тела, отклонение от нормы артериального давления и т.д.

Для того, чтобы помочь обучающимся, их родителям, педагогам (субъектам образования) необходимо создать валеологическую службу в общеобразовательных организациях.

Основными задачами валеологической службы являются:

1. Научить каждого субъекта образовательного процесса «управлять» состоянием своей внутренней среды в соответствии с состоянием внешней среды и физиологическими особенностями развития, кризисами.

2. Сформировать и реализовать комплекс здоровьесберегающих и здоровьеразвивающих образовательных средств:

- системное эколого-валеологическое обучение обучающихся;
- поиск валеологически оптимальных режимов учебно-воспитательной работы;
- разработка и совершенствование технологий и методов эколого-валеологического образования в школе;

- разработка и реализация имеющихся программ непрерывного экологовалеологического и валеологического образования;
- системное эколого-валеологическое просвещение родителей и экологовалеологическая профессиональная подготовка (повышение квалификации) работников школы, ДОО;
- эколого-валеологическое воспитание обучающихся с целью формирования личностно-ориентированной системы оздоровления и здорового образа жизни;
- разработка, формирование, организационно-технологическое обеспечение и реализация природосообразного обучения коадаптивного образования и здоровьесберегающей (здоровьеразвивающей) образовательной среды.

3. Обеспечить психоэмоциональную устойчивость и психологическую защищенность ребенка, подростка в микросоциуме (в группе, классе, семье).

4. Осуществлять паспортизацию здоровья; формировать базу данных о состоянии здоровья, психосоматических особенностях и возможностях детей, подростков и педагогических работников; обобщать информацию и использовать ее для дальнейшего планирования работы организации.

5. Создать консультационную сеть по проблемам валеологии для обучающихся, родителей, учителей и воспитателей.

Основные направления работы валеологической службы:

- повышение валеологической грамотности педагогического коллектива и формирование у него готовности к валеологизации учебно-воспитательного процесса;

- валеологическая экспертиза учебных программ, авторских программ, учебно-методических пособий и рекомендаций;
- осуществление валеологической экспертизы учебного процесса в целом, отдельных классов, служб и т.д.;
- валеологический анализ уроков.

Решение этих задач может иметь различное организационное обеспечение, структуру, содержание, процесс и результат.

Эту систему можно по-разному выстраивать, но в любом случае возникает вопрос: почему она предлагается такой, а не иной, т.е. требуется доказательность, выводимость, обоснованность в соответствии с некоторыми критериями целесообразности.

Таким интегрированным критерием целесообразности может быть индивидуальная, личная для себя, система – «служба» оздоровления учителем самого себя.

Остановимся на содержании Школьной валеологической службы.

I. Школьная валеологическая служба

1. Лаборатория валеологических исследований. Исследования, направленные на выявление социально-педагогических факторов, вызывающих ухудшение здоровья детей и подростков.

Осуществляется валеологический мониторинг, направленный на: выявление морфофункциональной зрелости ребенка; оценивание физического и умственного развития; физическую подготовленность; работоспособность; контроль за питанием.

Устанавливается психосоматическая типология ученика, учителя. Проводится психо-физиологическая диагностика; психодиагностика с участием психологов; диагностика на предрасположен-

ность детей к различным видам деятельности; диагностика по «цвету»; определяется конституция человека. Выявляются социально-педагогические факторы, вызывающие ухудшение здоровья детей и подростков.

2. Здоровьесберегающее образование предполагает:

- выявление мотиваций обучающихся в выборе форм поведения, образа жизни;
- разработка рекомендаций к структурированию учебного процесса (расписание, анализ, диагностика);
- валеологическое обоснование и валеологическая экспертиза опытно-экспериментальной работы в школе, направленное на совершенствование методов обучения, воспитания и оздоровление детей с различными патологиями (опорно-двигательный, слуховые, зрительные анализаторы);
- разработка валеологических технологий применительно к отдельным курсам, урокам, учебно-воспитательному процессу.

3. Природосообразное развитие возможно, если разработать рекомендации для классных руководителей, педагогов, воспитателей по предупреждению утомления и переутомления ребенка; выявить методы предупреждения психосоматической дезадаптации, в разных возрастных группах; формы внеклассной работы; проводить интегрированные уроки, например, «Я – человек, ты – человек, мы – люди» и т.д. Педагогам необходимо ознакомиться с валеологической типологизацией возрастов человека, онтогенетическими кризисами. Ведение индивидуальных паспортов здоровья школьников.



* занятия будут нацелены на содержательное наполнение этих структур на сколько позволит нам время

4. Валеологическая подготовка учителей предполагает организацию и проведение дней здоровья; подготовку, организацию и проведение цикла лекций для школьников, например, «Питание и здоровье», «Движение и здоровье» и т.д.; анкетирование и анализ самооценки знаний учителей по вопросам формирования, сохранения и укрепления здоровья детей с целью выявления готовности их к валеологизации учебного процесса; разработку рекомендаций по валеологическому просвещению педагогического коллектива, ответственного за здоровье детей.

5. Валеологическая подготовка родителей: разработка рекомендаций по валеологическому просвещению родителей.

Формы работы разнообразны: индивидуальные, групповые.

II. Валеологическая служба для самого себя

Служба – это работа, занятия, место такой работы и само пребывание на ней; учреждение, организация, ведающие какой-либо специальной областью работы.

Цель: обеспечить себе здоровье (в понимании его самим индивидуумом).

Здоровье – это такое состояние организма и форма жизнедеятельности, которые обеспечивают приемлемую длительность жизни, необходимое ее качество и достаточную дееспособность.

Необходимо создать условия мотивации детей на здоровый образ жизни. Сформировать умения и навыки здоровьетворческой деятельности обучающихся.

Именно это обстоятельство послужило основанием для академика Амосова сказать: «Человек, к счастью, столь совершенен, что вернуть здоровье может почти всегда».

Это надо знать

Особое место в валеологической службе занимает кабинет релаксации.

1. Цель кабинета – помочь ребенку обрести чувство гармонии с собой и окружающим миром, людьми, повысить работоспособность, снять чувство тревоги, вывести из стресса, повысить коэффициент умственных и физических возможностей ребенка.

2. Оборудование и техническое оснащение кабинета зависит от разнообразия видов работы, осуществляемых в нем.

3. Кабинет должен быть уютным, без школьных звонков, своеобразный уголок природы.

4. Методика работы в кабинете релаксации основана на позициях валеологического принципа: «не навреди», позитивно направлена на анимацию духовных и душевных сил ребенка.

5. Основная задача состоит в том, чтобы установить отношение с ребенком, учителем, не играя роль! Отношения устанавливаются теплые, без моральных суждений и оценок (субъект-субъектные отношения).

Основные требования к кабинету релаксации

- Помещение должно быть хорошо проветриваемым, теплым.
- Покрытие пола мягкое, желательно применение специального войлочного покрытия без ворса.
- Покрытие стен должно быть заполнено звукопоглощающей плиткой.
- Окраска стен – в тона персиковый, абрикосовый, салатный, обои нежелательны, либо они должны быть в мелкий рисунок.
- Возможны фотообои в светлых, мягких тонах с видами природы.
- Освещение регулируемое (слабое, среднее, яркое).
- При оформлении кабинета избегайте возбуждающих элементов, яркие цвета, прямые и пересекающиеся линии, контрастные тона.
- Композиция из растений и цветов должна соответствовать времени года, сезону.
- Желательно иметь мягкую обивку двери, замок.

Оборудование

1. Стол письменный – 1
2. Книжный шкаф для рисунков, дисков с необходимой релаксационной музыкой, книг, посуды – 1
3. Тумба для магнитофона – 1
4. Журнальный столик – 1 (2)
5. Стулья мягкие – 2 (3)
6. Кресла мягкие с подлокотниками – 3
7. Кушетка медицинская – 1
8. Кушетка высокая для массажа – 1
9. Ширма раскладная – 1 (2)
10. Зеркало большое – 1 (2)
11. Вазы для оформления – 2 (3)

Техническое оснащение

1. Часы настенные с секундной стрелкой – 1
2. Магнитофон-стерео – 1
3. Диски – 20–30 шт
4. Устройство для цветомузыки – 1
5. Прибор «Фитон», фитопалочки – 1
6. Ионизатор воздуха (озонирование) – 1
7. Графин с водой – 1
8. Чайные чашки, бокалы – 6
9. Щиты деревянные 60х60 для работы на полу – 2
10. Бумага для рисунков – 3–5 пачки
11. Краски, кисточки, цветные карандаши, фломастеры – 5
12. Пластилин – 5
13. Простыни – 4

Направления работы кабинета

- Ароматотерапия.
- Музыкаотерапия.
- Релаксация.
- Аутогенная тренировка.
- Массаж.
- Цветотерапия.

Это интересно

Валеологические жизненные принципы

1 принцип. Уже сегодня не гневайся

Гнев – это следствие негативной фиксации, он разрушает тело и душу, заставляет совершать ошибки. Отсутствие гнева ведет к совершенству.

Прежде всего, поняв что Вы сердитесь, направьте немедленно свой разум в позитивное русло – задумайтесь, почему Вы испытываете гнев? Зачем явился этот человек или почему возникла эта ситуация? Какой урок для Вас сокрыт в происходящем? Ваша улыбка явится «лучшим» оружием в любой ситуации.

2 принцип. Уже сегодня не суетись, не волнуйся

Поводов для волнения может быть множество, но причина всегда одна – наше недоверие к окружающему миру, к тому, что все в этом мире имеет право на существование.

Беспокойство – это мысль. А мысль, создает самостоятельные мыслеформы, имеющие свойство сбываться. Есть такая народная мудрость: «Не буди лихо, пока оно тихо».

Чем больше думать о несчастье, тем вероятнее оно произойдет. Не нужно бояться завтрашнего дня. Вы всегда должны быть готовы

нести ответственность за свои поступки. Если Вы осознаете себя в доверии, любви, открытости – через Вас начнет проявляться Гармония.

3 принцип. Уважай своих родителей, учителей и старших

Эти люди передают нам свои знания и свой опыт, иногда просто тем, что они есть. Мы встречаем их на своем пути тогда, когда хотим и готовы пройти какие-то уроки. Каждый новый встреченный нами человек – это учитель. Каждый достоин уважения и благодарности просто за то, что он существует в нашей жизни.

Никто тебе не друг, никто тебе не враг, а каждый для тебя Учитель. Живите, чувствуя и выражая благодарность. Начните прямо сейчас.

4 принцип. Будь честен с самим собой

Нечестность перед собой разрушает дух и тело. Ложь самому себе сбивает с пути истинного, закрывает путь к спасению души. Обманывающий себя, наносит удар по своему высшему «Я».

Честный человек способен верить и совершенствоваться.

Действуйте от чистого сердца и будьте в этом добросовестны.

5 принцип. Будь благодарен жизни

Будь благодарен всему живому, всему, что происходит с тобой. Вся жизнь – это опыт, а что происходит – это зеркало. Все, что живет в этом мире – дает нам возможность радоваться, любить, учиться, осознавать. Относитесь с любовью ко всему живому, оно сделает все, чтобы исцелить и поддержать вас.

Любовь и добро возвращаются счастьем и радостью.

Подумайте и ответьте

1. Почему необходима валеологическая служба в общеобразовательных организациях?
2. Назовите основные направления работы валеологической службы.
3. На что направлен валеологический мониторинг и какие задачи решаются при этом?
4. Что предполагает здоровьесберегающее образование?
5. Каким образом осуществляется валеологическая подготовка учителей?
6. Какие основные требования предъявляются к созданию кабинета релаксации?
7. Назовите основное оборудование кабинета релаксации.

СЛОВАРЬ

Баланс здоровья – равновесие между востребованностью и запасом (*потенциалом*) здоровья. Подразумеваются запросы здоровья физические, социальные и связанные с образом жизни.

Безопасное и здоровьесберегающее образовательное пространство – интегрирующий потенциал образовательных организаций, социокультурной среды, семьи, ребенка, педагога, будущего учителя, направленный на расширение адаптационных возможностей организма, самосохраняющего поведения и повышения оздоровительных возможностей.

Безопасные условия для человека – состояние среды обитания, при котором отсутствует опасность вредного воздействия ее факторов на человека.

Благополучие – динамическое состояние ума, характеризующееся некоторой психической гармонией между, с одной стороны, – способностями, потребностями и ожиданиями человека, а с другой стороны, – требованиями и возможностями, которые предъявляет и представляет окружающая среда. Из всех существующих способов оценки благополучия единственно верной является субъективная оценка самого индивидуума, даже если она не совпадает с объективными заключениями других. Например, рабочий может ощущать благополучие, занимаясь монотонной или потенциально опасной работой.

Болезни цивилизации [см. *Болезнь*]– широко распространенные в экономически развитых странах заболевания (гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, диабет, бронхиальная аст-

ма, болезни обмена веществ, неврозы, психические расстройства и др.), связанные со специфическими факторами, характерными для больших городов (загрязнение среды обитания людей, гиподинамия, переедание, эмоциональные стрессы, шум, нарушение традиционных семейных связей).

Валеологическая культура – 1) проекция общекультурных ценностей на решение проблем формирования и развития здоровья – во всем многообразии его интегрированной сущности; 2) социально-психологические и специфические валеологические материально-духовные ценности личности, этноса, общества, реализуемые в виде деятельности, направленной на укрепление и сохранение здоровья, оздоровления природных и социальных систем, освоение норм, традиций здорового образа жизни, превращение их во внутреннее богатство личности и общее достояние народа, общества.

Валеологическая педагогика [см. *Валеология*] – педагогическая наука и практическая педагогическая деятельность, изучающие и реализующие принципы, средства и методы трансформации общего образования в устойчиво развивающуюся систему, обеспечивающую всем субъектам и объектам образования природосообразное развитие, которое реализуется в режиме коадаптации с развивающейся здоровьесберегающей, здоровьеразвивающей образовательной средой.

Валеологическая поддержка – система оздоравливающих мероприятий по поддержке человека в раскрытии его внутренних резервов, достижении благополучия и в укреплении здоровья. В.п. – система, вооружающая человека знаниями и умениями, необходимыми для укрепления веры в собственные силы, которые нужны для успешного преодоления внутри- и внеорганизменных трудно-

стей, для удовлетворения насущных потребностей, в т.ч. сохранения жизни и здоровья. В.п. предусматривает формирование у человека гуманистических позиций при взаимоотношениях между людьми, что способствует созиданию собственного здоровья и здоровья близких людей.

Валеологический мониторинг – 1) мониторинг, приложимый к валеологическим явлениям, процессам, объектам; 2) системная валеологическая деятельность, нацеленная на решение комплексной задачи эффективного оздоровления [см. *Здоровье, Оздоровление*] отдельного человека, различных групп населения, а также природных систем, окружающей среды и социально-экономических систем разного уровня их организации. Специфические задачи В.м. заключаются в следующем – наблюдение, оценка, контроль и прогноз состояния здоровья и эффективности оздоровления всех названных выше субъектов и объектов валеологической деятельности. В.м. организуется и реализуется на базе валеологических центров, служб, оздоровительных центров и центров здоровья разного уровня организации – ведомственного, муниципального, регионального и федерального.

Валеологическое образование – 1) в широком смысле – вид образования, все сущностные проявления которого (ценности, цели, задачи, содержание, структура, процессуальность, технологичность, системность, организация, результат) приведены в соответствие с принципами валеологии и обусловлены валеологической аттракцией; В.о. в широком смысле называют еще *валеологизацией образования*; 2) в узком, специальном смысле В.о. – это образование в предметной области «валеология».

Валеологическое сопровождение образовательного процесса – приведение образования в соответствие с принципами валеологии, которые обеспечивают оздоровление субъектов образования на основе упреждающего оздоровления самого образования, которое обеспечивает природосообразность образовательного процесса и здоровьесберегающую образовательную среду таким образом, что развитие здоровья субъектов образования образовательными средствами обеспечивается коадаптивным развитием обучаемого и образовательной среды.

Валеология [лат. *valeriana* < *valio* – *valere* – быть, становиться здоровым, сильным, крепким + гр. *logos* – слово, понятие, учение] – 1) наука об интегрированном здоровье [см. *Здоровье-2*] динамических саморегулируемых систем, его проявлениях, закономерностях, механизмах формирования, сохранения и укрепления; 2) интегральная наука о генетических и физиологических резервах организма, обеспечивающих устойчивость физического, биологического, психологического, социокультурного развития и сохранения здоровья человека в условиях влияния на него меняющихся факторов внешней и внутренней среды.

Валеология педагогическая – 1) наука о формировании и развитии здоровья (оздоровлении) субъектов образования, образовательного процесса и образовательной среды средствами природосообразного, здоровьесберегающего, здоровьеразвивающего обучения и воспитания, а следовательно, и образования; 2) наука об оздоровлении субъектов образования с помощью упреждающе оздоровленной образовательной системы, рассматриваемой во всем многообразии ее сущностных проявлений.

Внутренняя картина здоровья – доминирующая целевая установка человека в отношении собственного здоровья, предполагающая осознание путей достижения целей. В акмеологическом плане В.к.з. может быть представлена четырьмя своими аспектами в соответствии с четырьмя ипостасями восхождения человека к индивидуальности (человек как индивид, личность, субъект деятельности, индивидуальность). Основными чертами В.к.з. индивида являются особенности иммунитета, обмена, гормональной сферы и других биологических процессов. Для личности во В.к.з. характерными являются те особенности, которые напрямую связаны с психосоматическими реакциями организма и являются непосредственными причинами гипертонических кризов, инсультов, опухолей и т.п. Для субъекта деятельности во В.к.з. характерными являются те обобщенные особенности организма и психики, которые проявляются в социальных ситуациях деятельности (способность к сотрудничеству, ценностно-ориентационному единству с другими, опосредованному совместной деятельностью и т.п.) и их последствиях, отражающихся на здоровье (утомление и переутомление, неврозы, депрессии и т.п.). Для индивидуальности во В.к.з. характерно наличие скрытого, требующего осознания, механизма осуществимости потенциала здоровья, обеспечивающего «расширенного воспроизводства» самого здоровья.

Гомеостаз – 1) устойчивое неравновесие (по Э.С. Бауэру) ≡ динамическое равновесие, или гомеостаз системы; 2) совокупность скоординированных приспособительных реакций природных систем (и в частности человека), обеспечивающих поддержание и восстановление постоянства внутренних сред таких систем, организма.

Иногда термин применяется для характеристики самого постоянства внутренней среды и способности организма обеспечить постоянство этой среды. Г. характерен и необходим для всех природных систем – от космических до организма и атома. Для природных систем Г. – это состояние динамического равновесия (постоянного и устойчивого, поддерживаемое сложными приспособительными реакциями, регулярным возобновлением основных ее структур, вещественно-энергетического состава, внутренних свойств, а также постоянной функциональной саморегуляцией во всех ее звеньях. Г. направлен на максимальное ограничение воздействий внешней и внутренней среды на систему, сохранение относительного постоянства ее структур и функций (напр., для организма – постоянство температуры тела, кровяного давления, всего комплекса обмена веществ – 1, 2 и т.д.). Если динамическое равновесие на организменном уровне организации живых систем обозначают термином Г., то для характеристики экосистем чаще употребляют термин **динамическое, экологическое равновесие**. А популяции характеризуют понятием генетический Г., – понимая под этим поддержание (под влиянием естественного отбора) частоты генов в популяции (после ее нарушения в результате внешних условий) на определенном, относительно постоянном уровне.

Группа здоровья – условный термин, используемый для ориентировочной оценки здоровья детей и подростков. Согласно утвержденным методическим рекомендациям различают пять групп здоровья: I – здоровые с нормальным развитием и нормальным уровнем функций; II – здоровые, но имеющие функциональные или некоторые морфологические отклонения, а также сниженную сопротивляемость к острым и хроническим заболеваниям; III –

больные хроническими болезнями в состоянии компенсации, с сохраненными функциональными возможностями организма; IV – больные хроническими болезнями в состоянии субкомпенсации, со сниженными функциональными возможностями; V – больные хроническими болезнями в состоянии декомпенсации со значительно сниженными функциональными возможностями организма.

Дидактогения – негативное психическое состояние учащегося, вызванное психической травмой, полученной им в процессе неприродосообразного обучения, воспитания, образования. Может служить причиной *дидактоневроза*.

Дистресс [*ди + стресс*] – тяжелая форма стресса, оказывающего сильное отрицательное воздействие на организм, дезорганизующее деятельность и поведение. Хроническое переживание Д. может привести к дисфункциональным и патологическим нарушениям [см. *Адаптационный синдром, Стресс*].

Здоровый образ жизни – 1) типичные и существенные для данной общественно-экономической формации виды, типы, способы жизнедеятельности человека, укрепляющие адаптивные возможности его организма, способствующие полноценному выполнению им социальных функций и достаточно активного долголетия; 2) поведение, базирующееся на научно-обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленное на сохранение и укрепление здоровья; 3) междисциплинарная категория, охватывающая совокупность разумных способов жизнедеятельности человека, социальной группы, общества в целом, которая, во-первых, рассматривается в единстве с условиями жизни, определяющими ее, и, во-вторых, определяется общностью валеологических, акмеологических, профессиональных, семейно-брачных и других целевых жиз-

ненно важных установок человека. З.о.ж. имеет своей целью не просто сохранение и укрепление здоровья, но такую осмысленную его трату, которая сама стимулирует становление потенциала здоровья и его расширенное (в рамках возможностей конкретного возраста и условий жизни) воспроизводство. Восхождение человека к индивидуальности сопряжено с выработкой средств и способов З.о.ж. При этом как индивид, человек осваивает те средства и способы З.о.ж., которые укрепляют его нервную, иммунную и другие системы, развивают психомоторную сферу, закрепляют в качестве индивидуального опыта гигиенические навыки, потребность в движениях (физическая культура, спорт) и др. Как личность человек овладевает теми средствами и способами З.о.ж., которые адаптируют его к определенным социально-экономическим условиям жизни, уровню материального благосостояния, кругу общения, системе труда, отдыха, медицинского обслуживания, которые так или иначе влияют на его здоровье. Как индивидуальность, приближаясь к «вершине» своего становления, человек обретает те средства и способы З.о.ж., которые делают его жизнь упорядоченной, нравственно оправданной, духовно насыщенной, творческой, открывающей возможности для самореализации, в том числе в той мере, которая достаточна для придания смысла любым страданиям, устраняет страх смерти. З.о.ж. человека заключается в его активной позиции в поисках смысла жизни, в способности к изменению установок сознания по отношению к здоровью и жизни, в творческом подходе ко всем видам жизнедеятельности, в целенаправленной акмеологической работе над собой, в индивидуализации процессов обучения, труда, спортивной тренировки, гармонизации.

Здоровье (неустановившееся понятие, которое соотносится с благополучием не только человека и отдельных групп людей, но еще и общества, экономики, природных и социальных систем и даже динамических систем; здесь приводятся те из понятий здоровья, которые отличаются уровнями охвата материальных явлений и многообразием их состояний) – 1) это объективное **состояние** и субъективное **чувство** полного физического, духовного и социального **благополучия** (из устава всемирной организации здравоохранения – ВОЗ). Из этого понятия следует, что здоровье человека представляет собой систему, комплекс трех видов благополучия – физического, духовного и социального и, следовательно, каждый из названных видов благополучия, как подсистема базовой системы, не может быть носителем всей совокупности характеристических свойств этой системы. Тем самым используемые иногда словосочетания «физическое здоровье», «духовное здоровье» и «социальное здоровье» лишены буквального строгого смысла, который присущ понятиям: физическая составляющая здоровья, духовная составляющая здоровья, социальная составляющая здоровья; 2) *обывовленное понятие*: здоровье человека – это такое **состояние** его, как организма и личности, и форма **жизнедеятельности** его, которые обеспечивают ему приемлемую **длительность жизни**, необходимое ее **качество** (физическое, духовное, социальное) и достаточную *социальную дееспособность* (на работе и в быту); 3) здоровье человека – его способность сохранять соответствующую возрасту **устойчивость** в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации (И.И. Брехман); 4) здоровье – это состояние равновесия, баланса между адаптационными воз-

возможностями (потенциалом здоровья) организма и условиями среды (К. Бернал); а *болезнь* определяется тогда как нарушение физиологического равновесия организма со средой; в этом определении З. высвечивается экологическая сущность З., что стало основанием для выделения феномена *эколого-валеологической аттракции*.

Приведенные выше определения не позволяют описать рационально понятия здоровья (оздоровления) природных и эколого-социальных систем, которые, однако, широко используются без всякого описания. В этом случае может быть полезно обобщенное или интегрированное понятие здоровья, прилагаемое к любой динамической, самоорганизующейся системе, а не только к человеку, – 5) *здоровьем динамической системы* называется динамическое равновесие эндогомеостаза (т.е. внутреннего *гомеостаза*) и экзогомеостаза (т.е. внешнего *гомеостаза*) этой системы (З.И. Тюмасева).

А поскольку гомеостазом динамической системы [см. *Гомеостаз*] называется динамическое равновесие ее, или в экологической терминологии, – ее *среды*, и к тому же системный подход предполагает сущностную взаимосвязь конкретной системы с ее надсистемой (внешней средой) и полным набором ее подсистем (внутренней средой), то здоровье динамической системы представляется как гомеостаз между эндогомеостазом и экзогомеостазом, т.е. оно является *гомеостазом второго порядка*. И это есть самое общее или, как говорят еще, интегрированное определение здоровья, которое позволяет наполнить глубоким конкретным смыслом производные понятия – «здоровье экономики», «здоровье экосистемы», «здоровье образовательной среды» и т.д. [ср. *Болезнь*].

Здоровье для всех (*health for all*) – направление политики ВОЗ на достижение всеми людьми мира такого уровня здоровья, который позволил бы им вести активную производственную, социальную и личную жизнь. «Основная социальная задача правительств и ВОЗ в предстоящие десятилетия – достижение всеми жителями Земли такого уровня здоровья, который позволит им жить продуктивно в социальном и экономическом плане».

Примечание. В Европейском регионе принят документ «Здоровье-21»: основы политики достижения здоровья для всех в Европейском регионе». Здоровье для всех интерпретируется различно в каждой стране в зависимости от социальных и экономических характеристик, состояния здоровья и показателей смертности населения, статуса и уровня развития систем охраны здоровья и здравоохранения.

Здоровье индивидуальное – здоровье каждого отдельно взятого человека – по определению ВОЗ.

Здоровье населения (здоровье общественное, или популяционное) – основной признак, основное свойство некоторой человеческой общности, ее естественное состояние, отражающее индивидуальные приспособительные реакции каждого члена этой общности и способность всей общности в конкретных условиях наиболее эффективно осуществлять свои социальные и биологические функции. *Качество З.н.* отражает степень вероятности для каждого человека достижения максимального уровня здоровья и творческой работоспособности на протяжении максимально продленной индивидуальной жизни, а также характеризует жизнеспособность всего общества как социального организма и его возможности непрерывного гармоничного роста и социально-экономического развития.

З.н. служит наиболее ярким и всеобъемлющим показателем условий жизни. Для решения научных и практических задач, связанных со З.н., необходимо оценить или измерить его качество. Процедура «измерения» качества З.н. осуществляется с помощью ряда показателей: средняя ожидаемая продолжительность жизни, стандартизованная смертность, материнская смертность, причины смерти, потерянные годы потенциальной жизни, заболеваемость, госпитализация, временная нетрудоспособность, инвалидность.

Здоровье психическое (образное, но не точное название психической (духовной) составляющей здоровья) – субъективная способность человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить свои отношения с окружающей средой.

Здоровье социальное (образное, но не точное название социальной составляющей здоровья) – мера социальной активности, деятельного отношения человеческого индивидуума к миру.

Здоровье физическое (образное, но не точное название физической составляющей здоровья) – объективное состояние человека, при котором у него проявляются способности к саморегуляции функций организма, гармонизации физиологических процессов и адаптация к различным факторам внешней среды.

Зрелость школьная – наличие у ребенка готовности к принятию новой социальной позиции школьника. Эта личностная готовность выражается в отношении ребенка к школе, к учебной деятельности, учителям, самому себе. Условия школьного обучения требуют от ребенка определенного уровня произвольности действий, умения организовать свою двигательную активность, действовать в соответствии с указаниями взрослого. Будущему школьнику

необходимо произвольно управлять не только своим поведением, но и познавательной деятельностью, эмоциональной сферой. Готовым к школьному обучению является ребенок, которого школа привлекает не внешними атрибутами, а возможностью получать новые знания, что предполагает развитие познавательных процессов.

Качество здоровья – интегрированная сущностная характеристика здоровья, которая обуславливается – 1) в случае, если имеется в виду здоровье человека по версии ВОЗ, – двуединством объективного состояния и субъективного чувства физического, духовного и социального благополучия человека; а поскольку качество предмета (как философская категория) не сводится к отдельным свойствам его, то здоровье человека не может и не должно сводиться к таким отдельным свойствам его, как физическое благополучие, духовное благополучие и социальное благополучие; тем самым, лишены строгого буквального смысла нередко используемые словесные конструкции «физическое здоровье», «духовное здоровье» и «социальное здоровье», при том, что имеют смысл понятия: физическая составляющая здоровья, духовная составляющая здоровья, социальная составляющая здоровья; 2) в случае, если имеется в виду обобщенное понятие здоровья динамической системы, которое описывается как динамическое равновесие эндогомеостаза и экзогомеостаза такой системы, то качество здоровья динамической системы проявляется в триединстве таких ее свойств, как эндогомеостаз, экзогомеостаз и динамическое равновесие этих видов гомеостаза, т.е. сущность обобщенного здоровья динамической системы характеризуется как гомеостаз второго порядка.

Поскольку же качественная определенность любого предмета, явления проявляется в диалектическом единстве с количественной

определенностью его, то и для обобщенного здоровья динамической системы должна быть описана количественная характеристика его.

Количество здоровья – есть (согласно общенаучному, философскому представлению о качестве) такая определенность здоровья, благодаря которой его можно разделить на однородные части таким образом, что различия между частями, **неподобными** друг другу, носят **качественный** характер, а различия между частями **подобными** – **количественный** характер, который может соотноситься с различными уровнями здоровья.

Количественный подход к оценке здоровья или уровня здоровья ставит вопрос о его критериях. В настоящее время выделяются следующие группы признаков, по которым оценивается здоровье: уровень и гармоничность физического развития, резервные возможности функциональных систем и организма в целом, уровень иммунной защиты и неспецифической резистентности организма, наличие или отсутствие хронического или врожденного заболевания или дефектов развития, уровень развития личностных качеств, отражающих духовное и социальное благополучие человека. Понятие количества здоровья соотносится с индивидуальными особенностями здоровья, свойственного (или достижимого) именно этому человеку, а также с возрастными, половыми, конституционными, региональными, этническими, социальными и др. особенностями.

Компоненты культуры здоровья – 1. Культура физиологическая (культура человека управлять физиологическими процессами, протекающими в его организме, отслеживать эти процессы и наращивать резервные мощности органов и систем организма).

2. Культура физическая (способность человека на протяжении всей жизни управлять природосообразными физическими движе-

ниями, что позволяет ему сохранять гибкость позвоночника и эластичность мышц).

3. Культура психологическая (способность человека управлять своими чувствами и эмоциями и на основе этого, а также знаний законов построения бесконфликтных отношений вступать в контакт с окружающими его людьми).

4. Культура интеллектуальная (способность человека управлять своими мыслями, контролировать их течение и использовать эти умения в построении отношений с людьми и природой).

5. Культура сексуальная (способность человека, как мужчины, так и женщины, понимать свое предназначение на земле, учитывать психологические особенности людей противоположного пола во взаимоотношениях с ними, управлять своими сексуальными потребностями, учитывая нормы поведения, принятые в обществе).

Культура здоровья – сознательная система действий и отношений, в значительной мере определяющих качество индивидуального и общественного здоровья, слагающаяся из отношения к своему здоровью и здоровью других людей, а также ведения здорового образа жизни. Отношение отдельного человека, социальной группы или всего населения к своему здоровью в значительной степени зависит от ценности здоровья как такового. Ценность здоровья определяется установками человека на сохранение, формирование, укрепление здоровья. Именно эти установки и формируют К.з. Наиболее важными факторами К.з. являются: самосознание, самопознание, саморазвитие, самореализация, умение справляться со стрессовыми ситуациями, оптимальное питание, сон и физическая активность, умение правильно отдыхать, планирование семьи, здоровая сексуальность, отсутствие вредных привычек (табакоку-

рение, алкоголь), отказ от использования психотропных средств (наркотических веществ).

К.з. – важный элемент здорового образа жизни (ЗОЖ), который направлен на преодоление «факторов риска» возникновения и развития заболеваний, на оптимальное использование социальных и природных условий в интересах сохранения и укрепления здоровья.

Мониторинг здоровья [см. *Мониторинг + Здоровье*] – постоянный процесс отслеживания изменений в состоянии здоровья отдельного человека или групп людей – во взаимосвязи с параллельным наблюдением за средой обитания (окружающей средой), качеством жизни и другими системными факторами с целью принятия оздоровительных, медико-гигиенических, социально-демографических, экономических и управленческих решений, которые в совокупности способствуют (могут способствовать) улучшению здоровья человека, семьи и населения.

Мотивация [англ. *motivation* – движение, побуждение] – активное состояние мозговых структур, побуждающих высших животных и человека совершать наследственно закрепленные или приобретенные с опытом действия, направленные на удовлетворение своих индивидуальных (голод, жажда и др.) или групповых (забота о потомстве и др.) потребностей; совокупность причин, толкающих человека на тот или иной поступок.

Мотивация к формированию потребности в здоровье (health motivation) – побуждение индивидуумов к действиям, направленным на укрепление, сохранение и восстановление здоровья, профилактику заболеваний и других нарушений здоровья.

Образовательная среда [*образование + среда*] – 1) совокупность образовательных факторов, организованных на ос-

нове принципов средовости энвайронментологии (раздела общей экологии); 2) вид окружающей среды, факторы которой имеют образовательную природу.

Образовательное пространство [*образование + пространство*] – большая образовательная среда, вмещающая в себя другие образовательные среды [см. *Пространство*].

Оздоровление [приставка «О» означает улучшить, прибавить, сделать более благоприятным + *здоровье*] – улучшение здоровья, прибавление *количества здоровья*, независимо от того, болен человек или здоров, сделать его более здоровым. Если исходить из интегрированного понятия здоровья, приложимого к любой динамической системе, то приведенное описание феномена оздоровления применимо к природным, экономическим, образовательным и др. системам.

Соматическое здоровье – состояние органов и систем организма человека, в основе которого лежит биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности являются пусковым механизмом развития организма человека и обеспечивают устойчивое взаимообусловленное «благополучное» развитие органов и систем.

Укрепление здоровья (*health promotion*) – процесс, помогающий людям усилить контроль за здоровьем и улучшить свое здоровье. Чтобы добиться полного физического, умственного и социального благополучия, человек или группа людей должны быть в состоянии определить и реализовать свои устремления к удовлетворению своих потребностей и гармонии с окружающей средой.

Таким образом, здоровье рассматривается как источник для повседневной деятельности, а не цель жизни. Здоровье – это позитивная концепция, подчеркивающая важность социальных и личностных ресурсов, а также физических возможностей. В связи с этим ответственность за укрепление здоровья возлагается не только на сектор здравоохранения: она выходит за рамки здорового образа жизни и переходит на уровень понятия «благополучие» (Оттавская хартия по укреплению здоровья, 1986).

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Базарный, В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома: практ. пособие. – М.: АРКТИ, 2005. – 176 с.
2. Вайнер, Э.Н. Валеология: учеб. для вузов / Э.Н. Вайнер, Е.В. Волынская. – М.: Флинта, Наука, 2007. – 414 с.
3. Дыхан, Л.Б. Педагогическая валеология: учеб. пособие для студентов пед. вузов / Л.Б. Дыхан, В.С. Кукушкин, А.Г. Трушкин. – М.: ИКЦ «МарТ», 2010. – 528 с.
4. Зайцев, Г.К. Валеология: книга для учителей и студентов пед. специальностей / Г.К. Зайцев, А.Г. Зайцев. – Самара: «Бахрам», 2003. – 272 с.
5. Казин, Э.М. Основы индивидуального здоровья человека / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 192 с.
6. Колбанов, В.В. Валеология: основные понятия, термины, определения / В.В. Колбанов. – СПб: Деан, 1998. – 231 с.
7. Лешихин, М.И. Зеленые спутники человека. Дикорастущие съедобные и ядовитые растения Челябинской области: учеб. пособие / М.И. Лешихин. – Челябинск: АБРИС, 2012.
8. Лешихин, М.И. Растения на страже здоровья. Лекарственные растения Челябинской области: учеб. пособие / М.И. Лешихин. – Челябинск: АБРИС, 2011.
9. Мархоцкий, Я.Л. Валеология / Я.Л. Мархоцкий. – Минск: Высш. шк., 2006. – 286 с.
10. Миргородская, С. Ароматотерапия: мир запахов – запахи мира / С. Миргородская. – М.: Навеус, 1995.

11. Митяева, А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учеб. пособие для вузов / А.М. Митяева. – М.: Академия, 2008.
12. Михайлов, В.С. Дары леса и огорода / В.С. Михайлов, Л.А. Трушкина. – Челябинск: ЮУКИ, 1990.
13. Петрушин, В.И. Валеология / В.И. Петрушин, Н.В. Петрушина. – М.: Гардарики, 2001. – 432 с.
14. Попов, С.В. Валеология в школе и дома (о физическом благополучии школьников): учеб. пособие. – СПб.: Союз, 1998. – 254 с.
15. Татарникова, Л.Г. Валеология подростка: учеб. пособие / Л.Г. Татарникова, М.В. Поздеева. – СПб.: Петроградский и К', 1997. – 288 с.
16. Торохова, Е.И. Валеология: словарь-справочник / Е.И. Торохова. – М.: Флинта: Наука, 1999. – 241 с.
17. Тюмасева, З.И. В мире квадратных запахов / З.И. Тюмасева. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2012.
18. Тюмасева, З.И. Валеология и образование / З.И. Тюмасева, Б.Ф. Кваша. – СПб.: МАНЭБ, 2002. – 380 с. – Режим доступа: <http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/413>. – ЭБС ЮУрГГПУ.
19. Тюмасева, З.И. Оздоровление человека природой: учеб. пособие / З.И. Тюмасева. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2013.
20. Тюмасева, З.И. Словарь-справочник современного общего образования: акмеологические, валеологические и экологические тайны [Электронный ресурс] / З.И. Тюмасева, Е.Н. Богданов, Н.П. Щербак. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с. – Режим доступа: <http://ebs.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/368>. – ЭБС ЮУрГГПУ.
21. Тюмасева, З.И. Целительные силы природы и здоровье человека / З.И. Тюмасева, Д.П. Гольнева. – Челябинск: Взгляд, 2003.

ПРИЛОЖЕНИЯ

АРОМАОЗДОРОВЛЕНИЕ ИЛИ АРОМАТЕРАПИЯ

Виды аромаламп



**Электрическая
аромалампа**



**Неэлектрическая
аромалампа**



**Ультразвуковая
аромалампа**

Ароматические растения-восстановители

Растения, обладающие стимулирующим запахом



**Пижма
обыкновенная**



**Рябина
обыкновенная**



**Тополь
черный**

Растения, обладающие успокаивающим запахом



Чабрец (тимьян)



Лаванда



Мята перечная

ФИТООЗДОРОВЛЕНИЕ

ПСИХОСТИМУЛЯТОРЫ И АДАПТОГЕНЫ



Родиола розовая



Лимонник китайский



**Аралия
маньчжурская**

ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЕ, ТОНИЗИРУЮЩИЕ РАСТЕНИЯ



Клевер красный



**Хмель
обыкновенный**



**Люцерна
посевная**

СЕДАТИВНЫЕ РАСТЕНИЯ

**Валериана
лекарственная**



Синюха голубая



Сушеница болотная

АНИМАЛОТЕРАПИЯ

Какая нищета ума – сказать, что животные лишены понимания и чувств.

Вольтер

ФЕНИСТОТЕРАПИЯ

Короткошерстные кошки



Русская голубая



Кошка породы сфинкс



**Европейская
короткошерстная**

Пушистые кошки



Кошка сибирская



Кошка гималайская



Кошка персидская

Кошки средней или малой пушистости

230



Британская шиншилла



Кошка сиамская



Шотландская вислоухая

Гирудотерапия



Пиявка медицинская

Апитерапия



Пчела медоносная

Птицетеранія



Щегол



Чиж

Аквариумные рыбки



МИНЕРАЛЫ И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ В ОЗДОРОВЛЕНИИ ЧЕЛОВЕКА

234



*В каждом драгоценном камне,
как в капле воды, отражено все
величие природы, и любого из них
достаточно, чтобы ощутить
верх ее совершенства.*

Плиний



Агат



Малахит



Бирюза



Аметист



Гранат



Сердолик



Берилл



Жадеит



Горный хрусталь

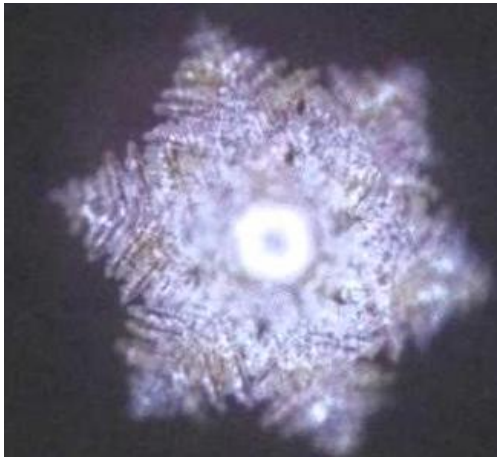


*Вода! У тебя нет ни вкуса, ни цвета,
ни запаха, тебя невозможно описать,
тобой наслаждаются, не ведая,
что ты такое!*

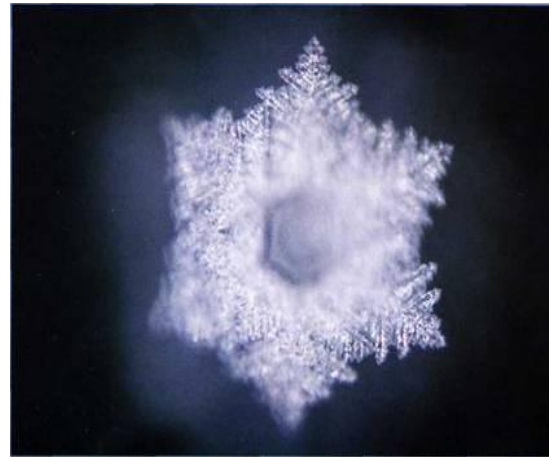
Антуан де Сент-Экзюпери

ИСЦЕЛЕНИЕ КРИСТАЛЛАМИ ВОДЫ И МУЗЫКОЙ (Масару Эмото)

Эти снимки кристаллов были сделаны после того,
как стеклянные бутылки с водой были помещены между двумя стереоколонками



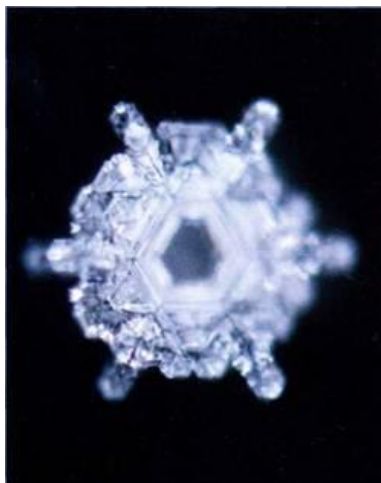
**Худо Клод Дебюсси.
Разговор ветра
с морем**



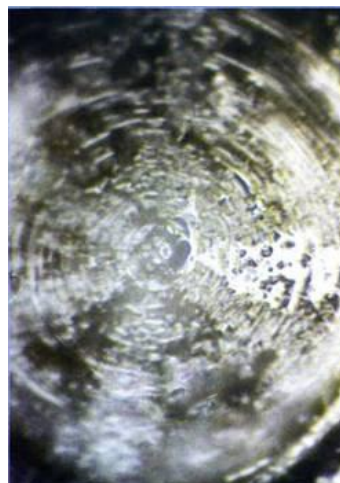
**Бетховен.
Симфония № 5**



**Бах.
Ария на струне
соль**



Битлз.
Yesterday



Песня в стиле
хэви-металл



Вивальди.
Времена года
(Осень)

Учебное издание

Зоя Ивановна Тюмасева

Ирина Леонидовна Орехова

ОСНОВЫ ВАЛЕОЛОГИИ

(в рамках профессиональной подготовки магистров
по направлению педагогического образования)

Учебно-методическое пособие

Редактор
Е.Ю. Никитина

Корректор
А.А. Милютина

Компьютерная верстка
А.С. Шкитова

Дизайн обложки
А.В. Разбойников

План выпуска 2020 г. Подписано в печать 14 января 2020 г.

Формат 60x84/16. Бумага для множительных аппаратов.

Печать на ризографе. Гарнитура Georgia.

Уч.-изд. л. 7,55.

Тираж 500 экземпляров. Заказ № _____

Оригинал-макет изготовлен в Южно-Уральском научном центре
Российской академии образования.

454080 г. Челябинск, проспект Ленина, 69, к. 502.

Телефон: (351) 216-56-65.

Отпечатано в типографии издательства

Южно-Уральского гуманитарно-педагогического университета

454080 г. Челябинск, проспект Ленина, 69.

Телефон: (351) 216-56-16

ISBN 978-5-907284-38-8

