



Институт образования человека

Вестник Института образования человека – 2011. – №1

Научно-методическое издание Научной школы А.В. Хуторского

Адрес: <http://eidos-institute.ru/journal>, e-mail: vestnik@eidos-institute.ru

УДК 371.72

Обучение человека быть здоровым



Хуторская Лариса Николаевна,

кандидат педагогических наук, доцент Гродненского государственного университета имени Янки Купалы, г. Гродно (Беларусь)

Ключевые слова: человек, ученик, жизненная энергия, физиологический возраст, валеология, физическое воспитание, Научная школа А.В. Хуторского.

Аннотация: Приводятся слагаемые здорового образа жизни. Рассматривается валеологический подход к оздоровлению: будешь жив и здоров, если выполняешь свои функции в соответствии с законами развития Мира.

Больше всего на свете люди хотят иметь хорошее здоровье. Здоровье – это проблема номер один. Но что же всё-таки означает здоровье? В 1947 году Всемирная организация здравоохранения, основанная по инициативе ООН, предложила краткую формулировку термина «здоровье»: *Здоровье – это состояние полного физического, умственного и социального благосостояния.*

Каждый человек рождается на свет с определённым запасом жизненной энергии, который и определяет его жизненную роль. Жизненная энергия, которую мы получили при рождении, подобна банковскому денежному вкладу, который мы можем расходовать по своему желанию, но который мы никогда не сможем пополнить.

Ганс Селье в книге «Стресс и жизнь» пишет, что многие ошибочно полагают, что после того, как они подверглись действию чрезвычайных раздражителей, отдых может вернуть им прежнее состояние и силы. Это неверно. Эксперименты на животных ясно показали, что каждое такое воздействие оставляет неизгладимый след, ибо израсходованные адаптационные резервы не могут быть восстановлены. Расточать жизнь, «сжигая» её с ранних лет, безрассудно.



Каждый из нас имеет два возраста. Первый – это наш хронологический возраст. Здесь мы ничего изменить не можем. Но есть и *физиологический возраст*, с которым мы можем кое-что сделать, но при условии, что действительно хотим этого. Борьба за своё здоровье не должна вестись от случая к случаю, она должна стать новым образом жизни.

Понятие «образ жизни» включает физическую, психоинтеллектуальную и трудовую деятельность человека, двигательную активность, общение и бытовые взаимоотношения, привычки, режим, ритм, темы жизни, особенности работы, отдыха и общения.

Образ жизни, положительно влияющий на здоровье, определяется понятием «здоровый образ жизни». Современные учёные считают, что *слагаемым здорового образа жизни* являются: оптимальный двигательный режим; тренировка иммунитета и закаливание; оптимальное питание; психо-физиологическая регуляция; рациональный режим жизни; отсутствие вредных привычек; психо-сексуальная и половая культура; высокая медицинская активность.

Уровни обусловленности здоровья в настоящее время распределяют следующим образом: 50 % и более – условия жизни; 20-25 % – состояние (загрязнение) внешней, окружающей среды; до 20 % – генетические факторы; 8-10 % – здравоохранение.

Конец XX-начало XXI веков – эпоха научно-технического прогресса, радикального расширения знаний о природе. Однако исторически сложилась глубокая *диссиметрия*: 95% общего объёма современных знаний составляют знания о неживом веществе, тогда как на долю знаний о живом веществе, включая человека, приходится не более 5%.

В настоящее время зародилась новая наука о здоровье – валеология (от лат. valeo – быть здоровым). Этот термин ввёл в 1980 году И.И. Брехман, известный фармаколог-физиолог, автор ряда монографий. Рассмотрим валеологический подход к оздоровлению.

Валеология – наука о том, как стать и быть здоровым. Не только изучать, описывать, мечтать, а быть. Знать о здоровье можно много, но быть здоровым – это другое. Это точно так же, как, например, можно очень много знать об управлении автомобилями разных марок, прочитать об этом множество книг или самому написать. Но реально управляет машиной шофёр.



Валеология рассматривает проблему человека и его здоровья в свете новой программы – системного представления о человеке и здоровье, направленной на формирование всесторонне развитой, активной, творческой личности. Суть её состоит не в лечении как таковом, а в обучении человека быть здоровым. Здесь в обязательном порядке любым терапевтическим процедурам, любым действиям предшествует *образовательно-воспитательный блок* – формирование адекватного мировоззрения и принципов здорового образа жизни и, на основе этого, развитие новых возможностей человека, а выбор и назначение оздоровительных процедур совершается самим пациентом на основе единства рационального и внерационального (философского) осмысления проблемы. Обучающий специалист здесь присутствует уже как помощник, и не более. Пациент с этого момента сам берёт свою судьбу в свои руки, становится личностью, способной вначале решать все возникающие у него проблемы здоровья и благополучия и даже учить этому других.

Ни лекарствами, ни оздоровительными диетами, ни ножом хирурга или пассами экстрасенса не защититься от объективных законов развития Вселенной. *Будешь жив и здоров, если исполняешь свои функции в соответствии с законами развития Мира.*

Сформулируем ключевые тезисы:

1. Современная медицина продолжает опираться на прежнюю научно-философскую парадигму, рассматривающую Мир и Человека только лишь на телесном уровне.
2. Зависимость здоровья от образа жизни и поведения человека, «мода» на здоровье – эти положения необходимо обеспечивать на государственном уровне. Немецкий философ В. Гумбольд ещё в XIX веке утверждал, что со временем болезни будут расцениваться как следствие бескультурья, отсталости и потому болеть будет считаться позорным.
3. Медицина в течение долгих лет жёстко отрицала самолечение. У многих людей отсутствует интерес, желание и воля взять ответственность за личное здоровье на себя.
4. Здоровье человека в огромной мере детерминируется глобальными как космическими, так и экологическими факторами. Оно жёстко зависит от экономических и политических обстоятельств.



5. Современная психология пришла к заключению, что любая болезнь может быть рассмотрена как психологическая защита от травмирующей стрессовой ситуации. Без психологической корректировки сознания избавляться от болезни нельзя. Существуют психосоматические заболевания (этот термин в 1818 году применил Гейнрус). Греческое «психе» означает душа, «сома» – тело. Мы имеем дело с «душевнотелесными» заболеваниями.

Книги для учителя

Хуторской А.В. Методология педагогики : человекосообразный подход. Результаты исследования.



[Более 500 книг и электронных изданий >>](#)

Каковы основные компоненты и задачи физического воспитания? Физическое воспитание тесно связано с другими составными частями воспитания и в единстве с ним решает задачу гармонично развитой личности.

Физическое воспитание – это управление физическим развитием человека и его физическим образованием.

Физическое воспитание является составной частью почти всех воспитательных систем. Современное общество, в основе которого лежит высокоразвитое производство, требует физически крепкого молодого поколения, способного с высокой производительностью трудиться, переносить повышенные нагрузки, быть готовым к защите Отечества. Физическое воспитание также способствует выработке у молодёжи качеств, необходимых для успешной умственной и трудовой деятельности.

Систематическое физическое воспитание начинается с дошкольного возраста. Физкультура – обязательный предмет в школе. Существенным



дополнением к урокам физкультуры служат разнообразные формы внеклассной работы.

Итак, каковы задачи физического воспитания? Они, на наш взгляд, следующие:

1. Укрепление здоровья, правильное физическое развитие;
2. Повышение умственной и физической работоспособности;
3. Развитие и совершенствование основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости и др.);
4. Формирование гигиенических навыков;
5. Формирование потребности в постоянных и систематических занятиях физкультурой и спортом;
6. Развитие валеологического мировоззрения: стремления быть здоровым, бодрым, доставлять радость себе и окружающим;
7. Воспитание нравственных качеств: смелости, настойчивости, решительности, дисциплинированности, ответственности, коллективизма.

Литература

1. Маленкова Л.И. Теория и методика воспитания. Учебное пособие. – М.: Педагогическое общество России. – 2002. – 480 с.
2. Современные исследования проблемы здоровья, долголетия человека // Концепции современного естествознания / Под. ред. С.И. Самыгина. – Ростов н/Д.: Феникс, 2003. – 448 с.
3. Коростылев Н.Б. Найденное время. – М.: Физкультура и спорт. 1988. – 224 с.
4. Хуторской А.В. Человекообразующее обучение // Физика в школе. – 1990. – № 5. – С. 56-58.
5. Хуторской А.В. Дидактическая эвристика: Теория и технология креативного обучения. - М.: Изд-во МГУ, 2003. - 416 с.
6. Хуторская Л.Н., Хуторской А.В. Семейное воспитание будущих гениев // Эвристическое обучение. В 5 т. Т.1. Научные основы / под ред. А. В. Хуторского. — М.: ЦДО «Эйдос», 2011. — С.49-57.



Вестник Института образования человека – 2011. – №1

Научно-методическое издание Научной школы А.В. Хуторского

Адрес: <http://eidos-institute.ru/journal>, e-mail: vestnik@eidos-institute.ru

7. Хуторская Л.Н. Избранные педагогические труды / Под ред. А.В.Хуторского. [Электронный ресурс]. Версия 1.0. - М.: Центр дистанционного образования "Эйдос", 2005.

--

Для ссылок:

Хуторская Л.Н. Обучение человека быть здоровым. [Электронный ресурс] // Вестник Института образования человека. – 2011. – №1. <http://eidos-institute.ru/journal/2011/110/> . – В надзаг: Института образования человека, e-mail: vestnik@eidos-institute.ru