

А. Н. МАЮРОВ

Я. А. МАЮРОВ

УРОКИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ

7-11 классы

Книга для ученика и учителя

Москва

Педагогическое общество России

2004

ББК

Рецензенты: Бестужев-Лада Т. В., академик РАО

Колесов Д. В., академик РАО

Ермакова Т. И., канд. педагогических наук, директор Нижегородской гимназии № 2.

Маюров А. Н., Маюров Я. А. Уроки культуры здоровья: Учебное пособие для ученика и учителя: 7-11 классы – М.: Педагогическое общество России, 2004. - с., илл.

ISBN

Учебное пособие содержит разработки различных вариантов уроков по культуре здоровья в 7-11 классах. Учебное пособие состоит из четырех книг, охватывая вопросы физического, психического и духовного здоровья. Главное внимание уделяется проблемам наркотизма (табак, алкоголь, наркотики и др. токсиканты), здравосозидания и формирования нравственной личности.

ББК

ISBN

© Маюров А. Н., Маюров Я. А.

Предисловие

Эта книга для тебя, юный соратник, и для Вас, уважаемый коллега. Нам хочется поговорить и с воспитуемым, и с воспитателем одновременно. Да и тема такая особенная, что в отрыве ее не понять. Овладеть знаниями и умениями по культуре здоровья можно только в гармоничном взаимодействии педагога и школьника, родителя и подростка, юного человека и всего воспитательного комплекса. Тем более, мы с вами будем касаться таких острых и острейших вопросов, как спасение Человека, избавление от зависимостей, рождение новой цивилизации здравосозидателей, решение проблем наркотизма, формирование здорового и оптимального образа жизни.

Если мы не оценим критично нашу жизнь, если мы не переступим сегодня с рельсов "Homo bibens" (человека пьющего) на чистую и светлую дорогу "Homo sapiens" (человека разумного), то нас могут ждать только печальные и потрясающие последствия, в частности и полное самоуничтожение к концу XXI века. Мы развалимся как народ, исчезнем как цивилизация. И на нашей территории будет другой язык, будет жить другая нация – нация более трезвая, более думающая о себе, более ценящая себя. А мы уйдем в историю.

Но мы уверены, что ни один воспитанник и воспитатель не хочет этого. Этого очень не желаем и мы. Поэтому мы и должны на таких уроках здравосозидания разобраться со всей надвинувшейся на нас опасностью, понять ее причины и найти выход из замкнутого, пьяного, табачного и наркотического круга. Мы с вами обязаны разорвать этот порочный круг, а порвав его – сделать выводы, и сделав выводы – начать строить здоровую, трезвую и счастливую жизнь.

Верьте в себя и других, и у нас все получится.

Авторы

РАЗДЕЛ I

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ

Урок 1

Здравствуйте!

На этом уроке ты:

- ознакомишься с понятием "здоровый образ жизни";
- узнаешь отношение к ЗОЖ Всемирной организации здравоохранения;
- выяснишь, какие качества жизни тебя больше всего устраивают;
- вместе с педагогом разберешь основные аспекты ЗОЖ.

Главные понятия темы:

- личность;
- нравственность;
- трезвость;
- здоровый образ жизни;
- стойкость;
- идеалы;
- ценности.

Именно так мы приветствуем друг друга при встрече. И в этом заложен большой смысл. Жить здорово, т. е. полезно и для себя, и для окружающих. Жить в гармонии с природой. Жить одухотворенно. Жить качественно.

Приветствуя таким словом, мы иногда и не подозреваем до конца его смысла. Какая сила заложена в нем, какой позитив. И чаще мы произносим приветствие чисто механически, что называется на автомате.

Окружающие нас люди - это важнейшая часть нашей природы. Любой человек откликнется на это слово, сказанное со всей искренностью. На миг он забывает о своих бедах, проблемах, о том, что болит. Слово "здравствуйте" обладает неизмеримой силой, объединяющей людей.

Казалось бы, нет ничего естественней и проще, чем разговаривать с кем-то. Однако немало примеров тому, что общаться мы не умеем. Вы сказали встречному: "Здравствуйте!" Как будто, этим словом новых сведений, неизвестных еще ему, вы не передали при этом. Но каждый знает, как поражает нас и даже ранит отсутствие ожидаемого приветствия. Вот что пишет по этому поводу со грудница одной библиотеки: "Когда входит читатель, и молча подходит к каталогам, я невольно воспринимаю это как неуважение к себе, становится обидно и за читателя и за себя. Подумаешь, не сказали "здравствуйте". Однако, это необходимо для здорового климата в жизни

ТРЕЗВОСТЬ – нормальная, неотравляемая алкоголем и другими наркотиками жизнь – отдельного человека, группы людей, общества и народа.

ИДЕАЛ – совершенный образец чего-либо; конечная цель стремлений.

ЦЕННОСТЬ – жизненные ориентиры человека: духовные, нравственные, гражданские, имеющие для него абсолютную значимость.

людей, от которого зависит практически все".

А как точно написал о значении сказанного при встрече "здравствуйте" В. Солоухин:

- Здравствуйте!

Поклонившись, мы друг другу сказали,
Хоть были совсем незнакомы.

- Здравствуйте!

Что особого тем мы друг другу сказали?

Просто "здравствуйте", больше ведь мы
ничего не сказали

Отчего же на капельку солнца прибавилось в мире?

Отчего же на капельку счастья прибавилось в мире?

Отчего же на капельку радостней сделалась жизнь?

Не случайно П. К. Иванов говорил: "Сегодня поздоровался, а завтра за счет этого живешь".

Здороваться надо, конечно же, с душою и с сердцем. Сознание человека четко регистрирует данные зрения: сказали это слово, например, с поклоном или с небрежным кивком; слуха (тысячи оттенков звучания). И, конечно же, за этим всем то шестое чувство, в котором ваше здравствуйте летит из глубины сердца и души теплым и целительным или этикетно-формальным, и холодным.

Городские жители, вероятно, скажут, что здороваться в городе со всеми практически невозможно. Ответ таков: здоровайтесь, сколько можете; для начала не упускайте случая поздороваться с соседями, знакомыми, продавцами, сослуживцами. Понимание оздоравливающей силы этого слова скоро придет.

Пометки на полях:

Здоровье так же заразительно, как и болезнь.

Р. Роллан.

Роллан Ромен
(1866-1944) –
французский писатель

Человек, которому некогда позаботиться о своем здоровье, подобен ремесленнику, которому некогда наточить своих инструментов.

И. Мюллер.

Мюллер Иоганнес
Петер (1801-1858) –
немецкий естествоиспытатель и физиолог.

У кого есть здоровье, есть и надежда, а у кого есть надежда - есть все.

*Арабская
поговорка.*

Вот и попробуем на наших уроках учиться жить здраво. Мы будем встречаться каждую неделю и каждый раз постараемся рассматривать какую-либо из тем в области здравосозидания – формирования здорового и трезвого образа жизни.

Мы подробно коснемся вопросов физического и социального здоровья, где поговорим о здоровье человека и как его совершенствовать. Разберем те типичные ситуации, которые укорачивают нашу жизнь и разрушают гармонию семейных отношений и счастья. Главное, мы попробуем с вами научиться жить полно, одухотворенно, нравственно, здравосозидательно и трезво.

Учение будет способствовать улучшению образа жизни во всех отношениях, так как прежде всего это процесс познания, развития, движения вперед, прогресса в становлении личности.

Ученые и практики на основании многочисленных экспериментов давно доказали, что мозг управляет всеми органами и системами человеческого организма. Это значит, что возможность управлять своим здоровьем усилием воли тоже вполне реальна!

Человеческое сердце имеет потенциал как минимум на 300 лет жизни, легкие - лет на 200 и примерно столько же лет все внутренние органы. Одним словом, средняя продолжительность жизни человека должна составлять как минимум 150 лет. Станет ли когда-нибудь эта теория реальностью, предугадать невозможно, но уже сегодня средняя продолжительность жизни в Европе составляет

Одно из условий выздоровления - желание выздороветь.

Сенека.

Сенека (Младший), Луций Анней (4 до н. э.-65 н. э.) – римский писатель, философ.

Сознание своей болезни и готовность лечиться есть уже начало исцеления.

Сервантес.

Сервантес де Сааведра, Мигель (1547-1616) – испанский писатель.

74,9 лет, а в Японии - 87,5 лет.

Специалисты подсчитали, что каждая тысяча долларов, вложенная в профилактические программы, дает 1 млн. долларов чистой прибыли, в то время как лечебные мероприятия только 250 долларов с той же суммы.

Анализируя антологию категории "здоровье" следует отметить, что оно зависит от многих факторов. По заключению экспертов ВОЗ (1985) оно на 50% зависит от социальных условий и образа жизни субъекта, на 20% - от состояния окружающей среды, до 20% оказывает влияние наследственность и на 10% - уровень развития медицины и состояние медицинской помощи.

Настало время кардинально изменить свое отношение к здоровью: каждый гражданин должен, прежде всего, сам созидать собственное здоровье, а не искать его в больницах, и у него должна быть выработана непреодолимая потребность в укреплении и сохранении собственного здоровья в качестве несущей конструкции здоровья общества.

Здоровый образ жизни в широком понимании - это, прежде всего, народная философия выживания и она в конечном итоге напрямую связана с проблемой национальной безопасности. Эта философия не упала с неба в готовом виде, ее выстрадали народы в их многовековой жизни.

Итак, каковы основные факторы культуры здоровья?

Во-первых, важнейшим фактором культуры здоровья является способность человека к созидательному обще-

Самое важное свойство для физического здоровья представляет бодрость духа. Упадок духа сродни смерти. Но бодрость духа придает новую жизнь нашему физическому организму и ускоряет циркуляцию соков.

У. Годвин.

Годвин Уильям (1756-1836) – английский писатель, знаменовал переход от просветительства к социальной направленности творчества писателей-романтиков XIX века.

ственному труду. Опыт человечества однозначно говорит, что только созидательный труд способен выступить неременным условием развития народа, страны. Только умеющий трудиться народ имеет будущее, имеет право на развитие, на достойную жизнь.

Во-вторых. В настоящее время болезни граждан нашему обществу стоят весьма дорого. Постоянный клиент больниц и клиник, безусловно, не может в полной мере благоденствовать своим трудом общество. Только физически здоровый человек может трудиться с наибольшей отдачей, плоды его труда будут и социально, и экономически высокозначимыми.

Говоря о здоровье человека, мы не ограничиваемся отсутствием у него заболеваний. Мы говорим о здоровье и в плане нравственном, духовном. Здоровье сегодня - это не только индивидуальная ценность отдельного человека, это - богатство страны, залог ее процветания и благополучия. Любое государство осознает выгоду от здорового человека. Общественное здоровье обеспечивает высокий трудовой и интеллектуальный потенциал, снижение затрат общества на нетрудоспособную его часть, экономический рост и развитие. Здоровье населения рассматривается государством как категория социально-экономическая, как инвестиции в будущее, как условие обеспечения национальной безопасности. Для многих стала очевидной необходимость целенаправленной государственной политики по формированию активной жизненной позиции населения, направленной на осознание

Поддержка здоровья есть долг. Немногие, по-видимому, сознают еще, что есть нечто такое, что можно бы назвать физической нравственностью... Всякое неповиновение законам здоровья есть физический грех.

Г. Спенсер.

Спенсер Герберт (1820-1903) – английский философ и социолог.

Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля.

А. Шопенгауэр.

Шопенгауэр Артур (1788-1860) – немецкий философ.

необходимости сохранять и укреплять свое здоровье, воспитание навыков культуры здоровья, здорового и трезвого образа жизни.

В третьих, одного физического благополучия недостаточно для того, чтобы постоянно росла социальная и экономическая значимость труда человека.

В век высоких технологий и информатизации, в век нового взлета научно-технической мысли человек должен быть высокообразованным. Только широкая образованность даст человеку будущего возможность быть активным участником истории, создателем новой цивилизации.

Знания, образование - ключ к возможности государства уверенно выйти в мировое пространство, "стратегический капитал", тот рычаг, который поднимает интеллектуальный, творческий потенциал народа, мост между настоящим и будущим.

В-четвертых. Полная реализация способности человека к созидательному труду с его образованностью, крепким физическим здоровьем предполагает наличие прочной духовно-нравственной основы и трезвости. Вряд ли труд пьяного, духовно убогого и ограниченного человека принесет моральное удовлетворение ему и ощутимую выгоду обществу. Только у духовно состоятельного человека потребность в труде станет способом его самоутверждения и самовыражения в качестве создателя нового общества, новой культуры, новой цивилизации.

В-пятых. Без здоровой природной среды обитания нет и

Первое богатство - это здоровье.

Р. Эмерсон.

Эмерсон Ральф Уолдо (1803-1882) – американский философ, поэт, романтик.

не будет всей полноты, глубины и красоты культуры здоровья. Ибо здоровая природная среда обитания не только могучий источник духовности народа, условия производительного труда, но и самая надежная естественная защита генофонда народа от всех дестабилизирующих факторов. Понятно, что чем здоровее и безопаснее окружающая человека природная среда, тем он и здоровее физически и богаче духовно.

Здоровая живая природа - здоровый генофонд - здоровое общество - вот та неразрывная цепочка, обеспечивающая выживание и процветание народов нашей страны.

Эти пять основных факторов в диалектическом единстве и взаимодействии образуют суть культуры здоровья. (см. работы первого президента Саха (Якутии) М.Е. Николаева: Здоровье и здоровый образ жизни граждан Якутии.- Якутск, 1999; Прокладывать путь к благополучию и достойной жизни каждого жителя республики.- Якутск, 1999; Республика Саха: стратегия развития в первой четверти 21 века.- Якутск, 2000 и другие.)

Заметки для размышления

Мы попытались сгруппировать и перечислить характеристики культуры здоровья (жизнь со знаком "+") и болезни (жизнь со знаком "-"): вчитаемся и вдумаемся в перечень жизни с "плюсом" и "минусом". Мы перечислили 54 качества жизни со знаком "+" (здоровая жизнь) и жизни со знаком "-" (нездоровая жизнь, больная жизнь).

Здоровье:

Жизнь со знаком "+"

Болезнь:

Жизнь со знаком "-"

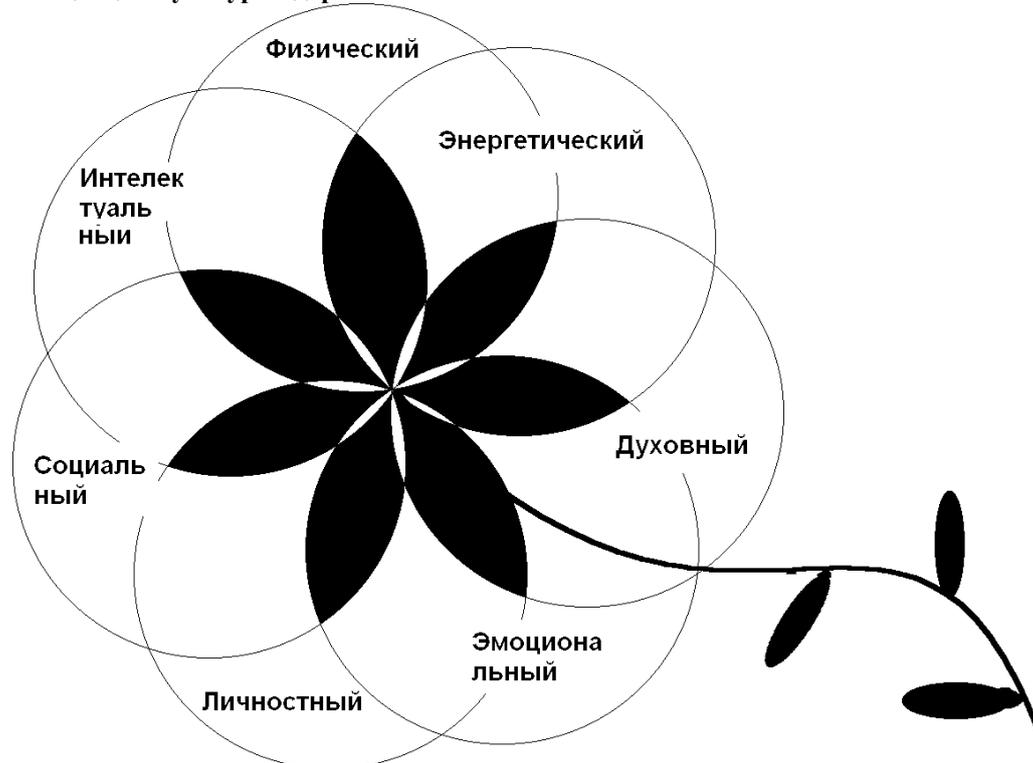
Свободная Жизнь	Зависимая Жизнь
Радостная Жизнь	Горестная Жизнь
Гармония Жизни	Дисгармоничная Жизнь
Оптимальная Жизнь	Неоптимальная Жизнь
Ритмичная Жизнь	Аритмичная Жизнь
Нравственная Жизнь	Ограниченная Жизнь
Патентная Жизнь	
Жизнь: Могу, Хочу, Желаю, Должен.	Импотентная Жизнь Жизнь: не могу, не хочу, не желаю, не должен
Мерная Жизнь	Безмерная Жизнь
Жизнь с Надеждой, Любо- вью, Красотой	Жизнь без Надежд, без Любви, без Красоты
Жизнь с Удовольствием	Жизнь с Пыткой
Духовная Жизнь	Бездуховная Жизнь
Интересная Жизнь	Скучная Жизнь
Самооздоровительная Жизнь	Саморазрушающая Жизнь
Жизнь с Целью	Бесцельная Жизнь
Спокойная Жизнь	Беспокойная Жизнь
Жизнь с Совестью	Бессовестная Жизнь
Добрая Жизнь	Жизнь со злом
Счастливая Жизнь	Несчастливая Жизнь
Рождественская Жизнь	Распятая Жизнь
Ответственная Жизнь	Безответственная Жизнь
Валеологическая Жизнь	Патологическая Жизнь
Активная Жизнь	Пассивная Жизнь
Нормальная Жизнь	Ненормальная Жизнь
Трудолюбивая Жизнь	Ленивая Жизнь
Гуманная Жизнь	

Жизнь с Богом	Человеконенавистническая Жизнь
Адаптивная Жизнь	Безбожная Жизнь
Творческая Жизнь	Исчерпанная Жизнь
Гигиеническая Жизнь	Непродуктивная Жизнь
Физкультурная Жизнь	Негигиеническая Жизнь
Достаточная Жизнь	Обездвиженная Жизнь
Светлая Жизнь	Бедная Жизнь
Устойчивая Жизнь	Темная Жизнь
Трезвая Жизнь	Аварийная Жизнь
Жизнь с будущим	Хмельная Жизнь
Продуктивная Жизнь	Жизнь без Перспектив
Умеренная Жизнь	Потребляющая Жизнь
Грация Жизнь	Неумеренная Жизнь
Милосердная Жизнь	Жизнь Монстра
Толерантная Жизнь	Жестокосердная Жизнь
Цикличная Жизнь	Бесконтактная Жизнь
Судьбоносная Жизнь	Разорванная Жизнь
Трудоспособная Жизнь	Трудоограниченная Жизнь
Безопасная Жизнь	Опасная Жизнь
Самоисцеляющая Жизнь	Саморазрушающая Жизнь
Яркая Жизнь	Беспросветная Жизнь
Жизнь с Идеалами	Жизнь с Идолами
Возвышенная Жизнь	Опускающая Жизнь

Выбери для себя те качества жизни, которые тебя больше устраивают. Попробуй дать этому выбору самооценку.

Примечания для педагога

Концепция культуры здоровья



Стержневым в культуре является понятие "единого целого", т. е. культуру здоровья следует понимать как нечто целое, состоящее из взаимозависимых частей. Все, что приключается с одной из частей, обязательно влияет на все остальные части целого. Каждую составную часть необходимо рассматривать в контексте понятия "здоровье в целом".

Для иллюстрации понятия единого целого нами используется стилизованное изображение цветка. Каждый из кружков, из которых составлен цветок, представляет собой какой-либо из аспектов культуры здоровья: **физический, эмоциональный, интеллектуальный, социальный, личностный, энергетический и духовный.**

Под физическим аспектом культуры здоровья понимается то, как функционирует наш организм, то, в чем отражается здоровье всех его систем. Нам важно знать, как наш организм должен функционировать, чтобы мы могли определить, здоровы ли мы или что-то с нами неладно.

Под интеллектуальным аспектом культуры здоровья понимается то, как мы усваиваем информацию, знание того, где можно получить нужную информацию и как пользоваться уже полученной информацией. Необходимо умение извлекать знания из самых разнообразных источников и умение пользоваться ими, с тем, чтобы принимать решения касающиеся своего организма.

Эмоциональный аспект культуры здоровья означает понимание своих чувств и умение выражать их. Знание своего отношения к самому себе и окружающим людям помогает выражать свои чувства в форме понятной для других. Необходимо уверенное владение целым рядом эмоций и знание того, какие из них допустимы, а какие нет. .

Социальный аспект культуры здоровья подразумевает осознание себя в качестве личности мужского или женского пола и взаимодействие с окружающими. Необходимо понимать, что действительно важно для нас в отношениях с друзьями, родными, приятелями мальчиками или девочками и другими людьми, с которыми нам приходится общаться. Необходимо развивать в себе навыки, которые помогли бы в общении со всеми этими людьми.

Личностный аспект культуры здоровья означает то, как мы осознаем себя в качестве личности, как развивается наше "я" (свое "я" - это та часть личности человека, которой необходимо развитие самосознания и чувства самореализации), чего мы стремимся достичь, и что каждый понимает под успехом. Каждый человек самореализуется по своему, и способ самореализации зависит от того, что мы ценим и чего хотим добиться на благо себе и общества. Некоторые, например, находят способ самореализации в своей работе или карьере, другие - в семье, в то время как третья категория людей самореализуется в работе на благо других. Мы сами определяем для себя то, что приносит чувство наибольшего удовлетворения.

Под энергетическим аспектом культуры здоровья понимается то, как мы живем, общаемся на энергетическом уровне. Сегодня можно измерить энергетику человека на приборах. И эту энергетику можно уничтожить в результате курения, потребления алкоголя или других наркотиков.

Духовный аспект культуры здоровья. Стебель, стержень и корень цветка, который мы используем для иллюстрации идеи, имеют большое значение для здоровья человека в целом. Он отражает суть нашего бытия (то, что действительно важно для нас, то, что мы более всего ценим). Это центр нашей жизни, обеспечивающий целостность нашей личности, позволяющий нам понять остальные шесть аспектов культуры здоровья и составить свое отношение к ним.

Рассмотрим основные методологические аспекты культуры здоровья, его весьма разнообразные качества, сгруппировав их по классу наук, их изучающих.

1 класс: Медико-биологические аспекты культуры здоровья

1. Здоровье есть Резервами наполненная жизнь.
2. есть Ритмами наполненная жизнь.
3. есть Энергией наполненная жизнь.
4. есть Доминантами наполненная жизнь.
5. есть Самооздоровлением наполненная жизнь.
6. есть Равновесием наполненная жизнь.
7. есть Нормой исполненная жизнь.
8. есть Психосоматическое состояние жизни.
9. есть Пищей наполненная жизнь.
10. есть Гигиеной исполненная жизнь.
11. есть Пренатально исполненная жизнь.
12. есть Здоровьем наполненная жизнь.
13. есть Устойчивостью наполненная жизнь.
14. есть Трезвостью наполненная жизнь.
15. есть Детством наполненная жизнь.
16. есть Можением исполненная жизнь.
17. есть Достатком наполненная жизнь.
18. есть Потентно наполненная жизнь.
19. есть Трудоспособное состояние жизни.
20. есть Самореализацией исполненная жизнь.
21. есть Устойчивое состояние жизни.
22. есть Золотой резерв жизни.
23. есть Самоисцеляющее состояние жизни.
24. есть Гармонией наполненная жизнь.
25. есть Оптимумом наполненная жизнь.
26. есть Информацией исполненная жизнь.
27. есть Конституцией детерминированная жизнь.
28. есть Генотипом исполненная жизнь.
29. есть Адаптацией наполненная жизнь.
30. есть Цикличное состояние жизни.
31. есть Виртуальное исполнение жизни.
32. есть Профилактикой исполненная жизнь.

2 класс. Философско-теологические аспекты культуры здоровья

1. Здоровье есть Свободой исполненная жизнь.
2. есть Культурой наполненная жизнь.
3. есть Верой наполненная жизнь.
4. есть Надеждой наполненная жизнь.
5. есть Духом наполненная жизнь.
6. есть Молитвой наполненная жизнь.
7. есть Мечтой наполненная жизнь.
8. есть Богом наполненная жизнь.
9. есть Мудростью наполненная жизнь.
10. есть Мировоззрением наполненная жизнь.
11. есть Благодетием исполнение жизнь.
12. есть Рождеством исполненная жизнь.
13. есть Софийностью наполненная жизнь.
14. есть Гуманизмом исполненная жизнь.

15. есть Вечностью исполненная жизнь.
16. есть Ценностью наполненная жизнь.
17. есть Светом наполненная жизнь.
18. есть Мистикой наполненная жизнь.
19. есть Мерой исполненная жизнь.
20. есть Будущим исполненная жизнь.
21. есть Судьбоносное состояние жизни.
22. есть Временем детерминированная жизнь.
23. есть Реальное наполнение жизни.
24. есть Социум детерминированная жизнь.
25. есть Благополучием наполненная жизнь.
26. есть Целью наполненная жизнь.

3 класс: Психологические аспекты культуры здоровья

1. Здоровье есть Любовью наполненная жизнь.
2. есть Радостью наполненная жизнь.
3. есть Интересом наполненная жизнь.
4. есть Эмоциями наполненная жизнь.
5. есть Волей наполненная жизнь.
6. есть Установкой реализованная жизнь.
7. есть Спокойствием исполненная жизнь.
8. есть Мыслью наполненная жизнь.
9. есть Ответственностью исполненная жизнь.
10. есть Активностью наполненная жизнь.
11. есть Трудолюбием наполненная жизнь.
12. есть Оптимизмом исполненная жизнь.
13. есть Благополучием исполненная жизнь.
14. есть Самоограничением исполненная жизнь.
15. есть Самосотворением исполненная жизнь.
16. есть Поступками исполненная жизнь.
17. есть Интеллектом детерминированная жизнь.
18. есть Хотением наполненная жизнь.
19. есть Желанием наполненная жизнь.
20. есть Самоуважением наполненная жизнь.
21. есть Безопасностью наполненная жизнь.
22. есть Толерантное состояние жизни.
23. есть энергетический процесс жизни.

4 класс: Нравственно-эстетические аспекты культуры здоровья

1. Здоровье есть Красотой наполненная жизнь.
2. есть Музыкой наполненная жизнь.
3. есть Нравственная жизнь.
4. есть Совестью исполненная жизнь.
5. есть Человеколюбием наполненная жизнь.
6. есть Добром наполненная жизнь.
7. есть Счастьем наполненная жизнь.
8. есть Судьбой исполненная жизнь.
9. есть Долгом исполненная жизнь.
10. есть Искусством наполненная жизнь.
11. есть Дарением наполненная жизнь.
12. есть Умеренная жизнь.
13. есть Грацией наполненная жизнь.
14. есть Милосердием наполненная жизнь.
15. есть Грациальное состояние жизни.
16. есть Примерная жизнь.
17. есть Оптимизмом пронизанная жизнь.
18. есть Целесообразно исполненная жизнь.

5 класс: Педагогические аспекты культуры здоровья

1. Здоровье есть Познанием исполненная жизнь.

2. есть Педагогично ориентированная жизнь.
3. есть Творчеством исполненная жизнь.
4. есть Физкультурная жизнь.
5. есть Режимная жизнь.
6. есть Стильная жизнь.
7. есть Комфортная жизнь.
8. есть Образованим наполненный процесс жизни.
9. есть Валеологичная жизнь.
10. есть Примерная жизнь.

6 класс: Космо-экологические аспекты культуры здоровья

1. Здоровье есть Природой исполненная жизнь.
2. есть Экологией исполненная жизнь.
3. есть Постом исполненная жизнь.
4. есть Экзогенный комфорт жизни.
5. есть Экологически чистый организм.
6. есть Отфильтрованная жизнь.
7. есть Космо-планетарно наполненная жизнь.
8. есть Гигиеничная жизнь.
9. есть Аурно насыщенная жизнь.
10. есть Чистая Вода, Чистая Еда, Чистый Воздух, наполняющие жизнь.*

Таковы основные аналитические аспекты культуры здоровья. Постарайтесь использовать этот материал в качестве проблемных вопросов.

Дополнительный материал

Греховные страсти и борьба с ними (по учению преподобного Иоанна Лествичника):

- жестокосердие (окаменение сердца);
- нечувствие (безболезненность);
- неразумение (смущение ума);
- бесчестие;
- тщеславие;
- гордыня;
- блуд;
- гнев;
- печаль (огорчение);
- уныние;
- ленность (дряхлость ума, расслабление души);
- многоспание;
- ожесточенность души;
- прекословие (словооправдание);
- сребролюбие;
- чревообъедение (чревоугодие);
- ложное благоговение;
- смехотворство (смех безвременный);
- забвение;
- худой навык;
- неверие;
- немилосердие;
- хвастовство;
- высокомерие;
- непослушание;
- дерзость;
- пленение ума;

* Истолкована работа академика В. П. Петленко. Валеология человека. Здоровье – любовь – красота. – СПб.: Петроградский и К°, 1998, с. 23-28.

- кощунство (острословие);
- прекословие;
- многоглаголание;
- худые привычки (невоздержанное житье);
- вражда;
- ненависть;
- памятозлобие;
- клевета;
- зависть;
- самолюбие;
- хула;
- искушение любви;
- страх (боязливость);
- лесть;
- притворное покаяние;
- безрассудное сетование;
- лукавство;
- лицемерие;
- ложь;
- своечиние.

Задания и упражнения:

1. Устно дай определения понятиям: *культура здоровья, трезвость, идеал, ценность.*
2. Выпиши в тетрадь те качества жизни, которые тебя больше всего устраивают.
3. Выпиши в тетрадь те греховные страсти, которые тебя наиболее печаливают.
4. Выбери основные аналитические аспекты культуры здоровья, которые, по твоему убеждению, поведут наше общество вперед.

Домашнее чтение

Раздумья академика Н. М. Амосова о здоровье

Вы только посмотрите, как велик человек! Уже ступил на Луну и скоро побывает на других планетах. Вот-вот создаст искусственные жизнь и разум, которые будут способны контактировать с естественными, а затем и превысят созданное природой. И какими темпами! Ну, чем не бог?

А вот другие картины. Пройдитесь по улице большого города: вы всегда встретите немало людей, которые шаркают подошвами по асфальту,

дышат с трудом, ожиревшие, глаза потухли. В страхе дрожат перед страданиями и смертью. Да тот ли человек покорил Космос, создал сонаты Бетховена, выдвинул великие идеалы гармонического гуманистического общества?

1. В большинстве болезней виновата не природа, не общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и жадности, но, иногда, и от неразумности.

2. Не надейтесь на медицину. Она неплохо лечит многие болезни, но не может сделать человека здоровым. Пока она даже не может научить человека, как стать здоровым.

3. Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем. Человек столь совершенен, что вернуть здоровье можно почти с любой точки его упадка. Только необходимые усилия возрастают по мере старости и углубления болезни.

4. Величина любых усилий определяется стимулами, стимулы - значимостью цели, временем и вероятностью ее достижения. И очень жаль, но еще характером! К сожалению, здоровье как важная цель встает перед человеком, когда смерть становится близкой реальностью. Однако, слабого человека даже смерть не может надолго напугать.

5. Для здоровья одинаково необходимы четыре условия: физические нагрузки, ограничения в питании, закалка, время и умение отдыхать. И еще пятое - счастливая жизнь! К сожалению, без первых условий она здоровья не обеспечивает. Но если нет счастья в жизни, то где найти стимулы для усилий, чтобы напрягаться и голодать? Увы!

6. Природа милостива: достаточно 20-30 минут физкультуры в день, но такой, чтобы задохнуться, вспотеть и чтобы пульс участился вдвое. Если это время удвоить, то будет вообще отлично.

7. Не переедать. Разумно питаться.

8. Уметь расслабляться - наука, но к ней нужен еще и характер. Если

бы он был!

9. О счастливой жизни. Говорят, что здоровье - счастье уже само по себе. Это неверно: к здоровью так легко привыкнуть и перестать его замечать. Однако оно помогает добиться счастья в семье и в работе. Помогает, но не определяет. Правда, болезнь - она уж, точно - несчастье. Если тяжелая.

10. А если легкая, то некоторым даже приятно; можно расслабиться, и, авось, пожалеют. Или хотя бы сам себя пожалеешь. Так стоит ли биться за здоровье? Подумайте!

Раздумья академика Ф. Г. Углова о здоровье*

На страницах этой книги я стремился объективно и беспристрастно осветить с научной точки зрения жизнь современного человека, выявив и светлые, и теневые стороны

Я хотел показать, что для здоровой и полноценной жизни человека, его семьи и общества необходимы собственные усилия.

В человеческом обществе должна господствовать **любовь к людям**. Никто на Земле не убивает себе подобных, никто, кроме человека. Только люди воюют между собой, убивают друг друга.

Любить друг друга собственным примером призывал нас Христос, он рассчитывал, что люди последуют этому совету, и тогда их жизнь станет радостной и счастливой.

Человек должен любить человека - как близкого, так и далекого. Надо помнить, что он подобен тебе и отличается от тебя только в мелочах. Эта любовь к людям рано или поздно, но обязательно принесет тебе ответную любовь людей. Она будет наградой и за снисходительность к слабостям ближних. Даже если не все ответят на твою любовь, ты этим не сму-

* Углов Ф. Г. Человеку мало века. – СПб.: Наука, 2001, с. 136-139.

щайся, а продолжай любить людей и делать им добро В этом ты познаешь удовлетворение и счастье, это обязательно скажется на обществе, на людях, на тебе самом. Ты будешь жить в атмосфере любви. Твои добрые дела будут вкладываться в общую копилку добра, которым будешь пользоваться и ты как член общества, и твоя семья, и близкие тебе люди.

И второе, что не менее важно, - не делать зла окружающим. Сделанное тобой зло увеличит зло общества, в котором живешь ты и твои близкие, и непременно скажется на тебе самом и на твоих детях. Тут неотвратимо действует закон: что посеешь, то и пожнешь.

У нас об этом не принято говорить и писать.

Почему же я поднимаю свой голос за любовь к человеку?

Как врач, я часто имел дело с очень больными людьми, которые, чтобы избавиться от своей болезни, решались на опасную операцию, хотя она могла иметь для них печальный исход. Как же надо страдать, чтобы идти на такой смертельный риск! А моя судьба сложилась так, что мне пришлось одним из первых в России делать радикальные операции (очень в то время опасные) на легких, на сердце, на крупных сосудах, на пищеводе... И больные доверяли мне свою жизнь. Как же оправдать их доверие? За время подготовки к операции эти люди с их горем становились мне близкими, как родные, и я не избегал такого сближения. Чем ближе и роднее они мне становились, тем настойчивее я старался сделать все, чтобы их спасти.

Так я пришел к заключению, что больных надо любить - особенно тех, кто доверил тебе свою жизнь. Но почему только больных? Почему я не должен любить всех людей? Ведь любой из них может заболеть, и тогда я буду делать все возможное для его спасения. А раз так - я должен любить и здоровых...

Я люблю всех людей. Почему? Все они, подобно мне самому, переживают, страдают, нуждаются в помощи, в ласке и любви. И счастливы,

оттого что их любят.

Люди! Любите друг друга!

Я, как могу, стараюсь следовать этому совету, стараюсь делать людям добро. Я стараюсь избавить человека от болезни, продлить его жизнь. Но это касается тех, кто ко мне обратился. А как же остальные? Наверное, можно принести им добро, дав совет, как сохранить здоровье и прожить долгую жизнь.

Наша жизнь складывается из двух основных компонентов: духовного и физического. О первом я говорил выше, и его законы подробно изложены в заповедях блаженства, которые и являются залогом долгой и достойной жизни человека.

Жизненный опыт, знакомство с людьми самых разных характеров, профессий, образа жизни, образования и воспитания, а также многочисленные литературные данные позволяют дать рекомендации, выполнение которых можно считать основой долголетия.

Во-первых, человек не должен пить никаких алкогольных изделий: ни сладких, ни горьких, ни слабых, ни крепких, ни водки, ни вина, ни пива - ничего, содержащего алкоголь. И надо отказаться от курения. Не вполне нормальным (с точки зрения здравого смысла) выглядит тот, кто с глубокомысленным видом вдыхает в себя ядовитый дым с отвратительным запахом. Курение очень рано разрушает здоровье человека. Курящих долгожителей не бывает.

Это основная предпосылка для долголетия. Нарушение этой рекомендации сведет на нет выполнение любых других.

Что же все-таки самое важное?

По-моему, главное - это думать о людях хорошо. При первой встрече с человеком можно по-разному отнестись к нему. Некоторые "умники" считают: "Увидел человека впервые - думай, что это плохой человек, жди от него вреда. И ты окажешься прав".

Нет, это самая грубая ошибка, неверный, извращенный взгляд на жизнь! В каждом человеке можно найти все - и хорошее, и плохое. Но если ты ищешь хорошее, то ты его и найдешь. И ошибешься реже. И получится у тебя, что хороших людей больше, чем плохих.

Люди не всегда хотят и даже не всегда могут показать свою доброту. Ведь доброту часто принимают за слабость. Поэтому самое разумное и благородное - при встрече с человеком думай о нем хорошо. Люби его!

К здоровью своему, которое, тебе подарили при рождении, отнесись разумно и с благодарностью за такой прекрасный, драгоценный дар. Здоровье надо беречь, сохранять, но и не изнеживаться. Если любишь работать - укрепишь душу и тело естественным путем. Ленивый - человек пустой и никому не нужный, никчемный. Он живет бесцельно, за счет других. Долгожителями лентяи не бывают.

Вот, пожалуй, главные мысли, которыми я хотел поделиться. А теперь

Памятка российскому долгожителю

1. Люби Родину. И защищай ее. Безродные долго не живут.
2. Люби работу. И физическую тоже.
3. Умей владеть собой. Не падай духом ни при каких обстоятельствах.
4. Никогда не пей и не кури, иначе бесполезны будут все остальные рекомендации.
5. Люби свою семью. Умей отвечать за нее.
6. Сохрани свой нормальный вес, чего бы это тебе ни стоило. Не переедай!
7. Будь осторожен на дороге. Сегодня это одно из самых опасных для жизни мест.
8. Не бойся вовремя пойти к врачу.

9. Избавь своих детей от разрушающей здоровье музыки.
10. Режим труда и отдыха заложен в самой основе работы твоего тела. Люби свое тело, щади его.
11. Индивидуальное бессмертие недостижимо, но продолжительность твоей жизни во многом зависит от тебя самого.
12. Делай добро. Зло, к сожалению, само получится.

"Здравствуйте, вам говорю!" – П. К. Иванов

Правила "Детки" можно начинать выполнять в любом возрасте независимо от состояния здоровья. В первую очередь к Иванову обращались те, кому врачи уже не могли помочь. Он лишь предупреждал: "Прежде чем заняться по моей системе закалки-тренировки, хорошенько подумай, для чего (и как) ты это будешь делать. Осознание всех своих действий залог здоровья и успеха... Не спеши жить, спешка - проявление неразумности". Даже чисто гигиенические рекомендации Иванова имеют многоплановую образность, отражают множество уровней сознательной работы. Важно выполнять каждый совет "Детки" буквально. С чего начать?

Выйти на улицу и встать босыми ногами на землю - хотя бы на несколько секунд, в зависимости от уровня страха и готовности вашего сознания. Если при этом успеете правильно подышать (для начала хотя бы сделать полный вдох ртом и проглотить) и подумать о здоровье - тогда совсем хорошо. Затем нужно облиться холодной водой, дома или на улице - "это твои условия". Если страх перед холодной водой велик, то нужно начать сознательно его преодолевать: в первый раз плеснуть хотя бы на стопы, на другой день чуть повыше и повышать уровень до тех пор, пока не решитесь окатить себя водой целиком, с головой. Вы на собственном опыте убедитесь, что кратковременная доза концентрированного холода "пробуждает организм" к здоровью, а вовсе его не переохлаждает. После такого окатывания организм начинает интенсивно вырабатывать внутрен-

нее тепло, больному человеку сразу становится легче.

Проделывать все это необходимо каждый день дважды, тратя утром и вечером всего по несколько минут. Длительность воздействия холодом или стояния на земле не имеет принципиального значения. Здесь важен поступок, сам факт, что человек сознательно делает шаг навстречу здоровью, шаг к своему месту на Земле. Далее пусть жизнь идет естественным чередом. Нужно лишь попутно стараться выполнять все другие правила. Не плевать на землю, здороваться с возможно большим числом людей, не пить, не курить, терпеть без еды и питья субботу - так все до единой рекомендации.

Самая характерная ошибка - это стремление выполнять только часть правил, делить их на обязательные и необязательные. Именно такое неправильное отношение к "Детке" приводит к осложнениям. Если же человек разумно и без спешки старается выполнить все, что ему по силам, то он, как правило, сразу чувствует облегчение.

"Свое здоровье надо в природе заслужить делом – и ничем иным".

Нужно, чтобы Природа (внутренняя и внешняя) "захотела" пойти человеку навстречу. Одних обливаний, как правило, недостаточно. "Природу не обманешь... она в этом предостережена" и требует "собственных сознательных усилий на всех уровнях".

"Больному человеку все делается непригодным, и Природа не помощник. Он морально падает, он морально умирает, уходит из жизни, идет к смерти".

"Болезни делают человека неполноценным, заставляют думать больше не о деле, а о себе. Болезни делают человека эгоистом".

Вот почему люди с больным телом и сознанием обычно не способны правильно оценить большинство пунктов "Детки". Им нужно просто пробовать их выполнять, а уже потом делать выводы.

Другой характерной ошибкой являются попытки модифицировать

"Детку" для себя. Стояние босиком на балконе или на снегу, принесенном в дом, несет только закаливание холодом: такие процедуры не могут заменить подлинных рекомендаций "Детки". Безусловно, на балконе полезно делать "вдохи жизни" и дышать открытым телом, ноги полезно погружать в холод любой формы, но все это не может заменить непосредственный контакт с землей. Становиться босиком на землю или лежащий на земле снег нужно обязательно - "земля принимает болезни".

Чем холоднее вода, тем она более способна "выгонять болезни" - это касается и очень ослабленных людей. Но обращаться с водой нужно разумно, умело, не забывая об осторожности. "Не бойтесь холодной воды, она же живая!" Как всякое живое существо, холодная вода может помочь, а может и "наказать", "скрутить в бараний рог". Все будет зависеть от намерений и готовности человека войти с ней в правильное "общение"..

К П. К. Иванову и его жене В. Л. Сухаревской не раз обращались с таким вопросом: как быть, если нет чистого воздуха, продуктов, чистой воды. И в ответ слышали вопрос:

- А ты укажи место, где сейчас все чистое? Действительно, осталось ли место на земле, где все сохранилось в первозданном чистом виде? Один из многочисленных "секретов" системы в том, что "неумираемые силы" существуют везде, где есть Природа (материя) с ее законами. Только в искусственных и "отравленных" условиях извлекать эти силы трудней. Если мы живем в задымленном промышленном городе – значит, это наше место и условия, где мы поставлены Природой жить". Главное, совершать в этих условиях поступки, нужные Природе (их-то и подсказывают правила "Детки"), научиться правильно принимать любые внешние условия.

П. К. Иванов рекомендовал стараться по возможности дышать чистым воздухом, а "питаться самым лучшим", но неизменно добавлял, что чистая вода или продукты - не главное. Не они в сущности "питают" Человека. Путь к "чистому питанию" Человека открывают правильные поступки

и дела".

"Вредна не та грязь, что снаружи организма, а та, что внутри".

Перейти от прогреваний к закаливанию можно сразу, сразу можно отказаться и от лекарств. Но при этом надо стремиться выполнять все правила. Самое опасное и вредное - "расшатывать" организм то к теплу, то к холоду, или то употреблять лекарства, то их бросать. Если вы начали лечить себя холодом, то о прогреваниях желательно не думать совсем.

После длительной практики оздоровления у человека нередко появляется потребность более глубокого осознания каждого пункта "Детки". Он начинает рассматривать как наркотик не только алкоголь и курение, но и некоторые свои привычки - все, к чему жадно, наркотически человек устремлен, что связывает его способность нести в себе полное здоровье. К таким видам духовно-этической наркомании можно отнести переедание, сладострастие, болтовню, суетливость, умничанье, салонную элитарность, исключительность лидерства, бюрократичность...

Все это - действия "для себя", стремление жить за счет другого, а не за счет собственного сознания, естественных потребностей и любви к Природе. Такие склонности и поступки Природе чужды, сейчас она особенно нуждается в помощи и понимании со стороны каждого. За потребительство Природа неизбежно наказывает. "А вы совершайте правильные поступки и тогда болеть (гореть) не будете".

Литература

Алиев Х. М. Ключ к себе: этюды о саморегуляции. – М.: Мол. гвардия, 1990.

Баранов А. А., Матвеева Н. А. Здоровье школьников: пути его укрепления. – Красноярск: Изд-во Красноярск. ун-та, 1989.

Бережков Л. Ф., Ананьева Н. А., Ямпольская Ю. А. Медицинские наблюдения за состоянием здоровья школьников. Руководство для врачей

школ. - М.: Медицина, 1983, с. 41-87.

Брехман И. И. Валеология - наука о здоровье. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 1990.

Гаркави Л. Х., Квакина Е. Б., Уколова М. А. Адаптационные реакции и резистентность организма. 3-е изд. - Ростов н/Д.; изд-во Ростовск. ун-та, 1990.

Крылов Д. Н. Критические периоды формирования личности. / Здоровье, развитие, личность. - М.: Медицина, 1990, с. 210-221.

Крылов Д. Н., Кулакова Т. П. Нервно-психическое здоровье и задачи психогигиены детства. Гигиенические аспекты охраны здоровья детей и подростков. - М., 1984, с.173-183.

Кючарьянц В. Тревога: Новая проблема в зеркале психики // Московские новости. -1987, - 17 мая.

Лисицын Ю. П. Образ жизни и здоровье населения. - М.: "Знание" РСФСР, 1982, 40 с.

Матвеев В. Ф., Гройсман А. Л. Профилактика вредных привычек школьников: книга для учителя. - М.: Просвещение, 1987.

Навакатилян А. О., Ковалева А. И. Здоровье и работоспособность при умственном труде. - Киев: Здоровье, 1989.

Петленко В. П. Основные методологические проблемы теории медицины. - Л.: Медицина, 1982.

Петленко В. П. Философские вопросы теории патологии. - Л.: Медицина, книга 1, 1968; книга 2, 1971.

Петленко В. П., Сержантов В.Ф. Проблема человека в теории медицины. - Киев: Здоровье, 1984, с. 192-194.

Петленко В. П., Спивак Л. И. Философия и психосоматическая проблема медицины // Военно-медицинский журнал, - 1984, - №9, - с. 11-16.

Петленко В. П., Струков А. И., Хмельницкий О. К. Детерминизм и теория причинности в патологии. - М.: Медицина, 1977, с. 42-201.

Петленко В. П., Струков А. И., Хмельницкий О. К. Детерминационная концепция болезней человека. // Архив патологии. – 1884. - №11. - с. 3-8.

Петленко В. П., Царегородцев Г. И. Философия медицины. - Киев: Здоровье, 1981, с. 223-224.

Попова А. И. Укреплять здоровье. // Начальная школа. – 1990. - № 6. - с. 89-92.

Сердюковская Г. Н., Кляйнпетер У. Охрана здоровья детей и подростков - важнейшая социальная проблема. Здоровье, развитие, личность. – М.: Медицина, 1990, с. 14-26.

Урок 2

Здоровое питание

На этом уроке ты:

- познакомишься со здоровой и полезной пищей;
- познаешь пищу, которую следует избегать;
- получишь представление о "правопитании" (рациональном питании);
- узнаешь о сыроедении, голодании, вегетарианстве и полезных соках.

Правильное питание – "правопитание" – это такая наука, которая похожа на урок правописания или грамматики. Путь к науке начинается с азов. Начнем и мы с вами с этого.

Что мы едим?

Наша пища, как известно, состоит из белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Образование клеток и тканей, т. е. рост организма, происходит главным образом за счет белка. По своему происхождению белки делятся на животные и растительные. Из растительных можно назвать сою, горох, хлеб и другие. Из животных – сыр, мясо, рыба, яйцо, молоко и другие. Растительный белок очень полезен, но он не может полностью заменить белок животный. К примеру, аминокислотный состав белков животного происхождения ближе организму человека. В рационе подростка белки животного происхождения должны составлять около 60% от общего количества белка в пище.

Жиры и углеводы – основные источники энергии. Суточная потребность девушек составляет 2800 килокалорий, а юношей – 3150 килокалорий. При сгорании 1 грамма жира образуется 9,3 килокалории, а 1 грамма белков и углеводов – 4,1 килокалории. Известно, что очень полезны растительные масла. В то же время, в них не содержатся полинасыщенные кислоты, которые тоже необходимы организму человека.

Главные понятия темы:

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда и национальных факторов. Рациональное питание способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой умственной и физической работоспособности, активному долголетию.

Сколько же килокалорий вы тратите в час на вашу основную деятельность - учебу? Все виды этой деятельности превышают 100 ккал/ч: читаете учебник - около 110 ккал; слушаете объяснение учителя, отвечаете на уроках, сдаете экзамены - по 100; выполняете лабораторную работу (на уроках химии или физики) - до 150 ккал/ч; работаете на уроках труда - 150-190 ккал/ч. (табл.1).

Наибольшее количество энергии тратится при занятиях физическими упражнениями, спортивными играми, бегом. Так, на утреннюю зарядку вы расходуете не менее 200 ккал/ч, на прогулочную ходьбу 170-200, на ходьбу средней скорости - около 300, при увеличении скорости ходьбы энерготраты растут до 600 ккал/ч. Между прочим, если вы идете со средней скоростью по песчаной или заснеженной дороге, то энерготраты увеличиваются до 450 ккал/ч.

Езда же в транспорте требует небольшого расхода энергии – не более 100 ккал/ч. А вот каков расход энергий при занятиях различными видами спорта в ккал/ч:

- бег (10 км/ч) 670
- бег (18 км/ч) 1180
- бег на лыжах 420-800
- езда на велосипеде 180-570
- плавание 230-950
- катание на лодке (гребля) 200

Сколько энергии вы расходуете, столько вы и должны получать с пищей. Так определяется потребность в калорийности суточного рациона.

Пометки на полях:

Таблица 1

Примерный расход энергии на различные виды деятельности*

Пища, которую организм не переваривает, съедает того, кто ее съел.

Абу-ль-Фарадж.

Абу-ль-Фарадж

(897-967) – арабский поэт и ученый.

Наши пищевые вещества должны быть лечебным средством, а наши

лечебные средства должны быть пищевыми веществами.

Гиппократ.

Гиппократ (460-370 до н. э.) - древнегреческий врач.

Чревоугодие уничтожает больше, чем меч.

Античный афоризм.

Вид деятельности	Энергозатраты, ккал/час
Сон и отдых лежа	65-77
Уборка постели, личная гигиена	102-144
Чтение, просмотр телевизионных передач	90-100
Шитье, вязание	95-110
Мытье посуды, глажение белья	130-144
Вытирание пыли, подметание полов	167-180
Стирка белья, мытье полов	200-270
Другие виды домашней работы	157-200

Таблица 2

Физиологические нормы суточной потребности школьников в пищевых веществах (г) и калорийности рациона (ккал)*

Возраст, лет	Белки		Жиры		Углеводы	Калорийность
	всего	в том числе животные	всего	в том числе животные		
1-10	80	48	80	15	324	2400
11-13	96	58	96	18	382	2850
14-17 (юноши)	106	64	106	20	422	3150
14-17 (девушки)	93	56	93	20	367	2750

* Таблицы взяты из: Петленко В. П. Валеология человека. Здоровье – любовь – красота. – СПб.: "Петроградский и К", 1998, с. 498-499.

Две четверти желудка наполни пищей, одну пей и одну оставь для ветра.

Древнетибетский трактат "Чжуд-ши".

Человек копает себе могилу ножом и вилкой.

Старинная поговорка

Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу.

Китайская пословица

Избыток пищи мешает тонкости ума.

Сенека.

Сенека (Младший), Луций Анней (4 до н. э.-65 н. э.) – римский писатель, философ.

Минеральные соли сохраняют неизменный состав крови, придают крепость костям, способствуют деятельности мозга, да в принципе всего организма. В организме имеются соли кальция и фосфора, железо, магний, натрий, марганец, цинк, йод, кобальт, фтор и т. д., и т. п. – почти вся таблица Менделеева. В то же время, в потреблении фтористого натрия или поваренной соли нужно знать меру. И будет лучше, если пища будет мало соленой.

Кроме того, организму требуются различные витамины, и в первую очередь витамин С, провитамин А, витамины группы В, витамин Р и другие.

Чрезвычайно полезны натуральные соки, в которых хорошо сохраняются минеральные соли, есть в них пектиновые вещества и клетчатка, но особенно много витаминов.

Абрикосовый сок содержит калий, необходимый для поддержания в норме сердечно-сосудистой системы, железо, необходимое для предупреждения малокровия, а главное много каротина - провитамина А. стакан сока полностью возмещает суточную потребность в этом витамине. То же самое можно сказать и про сливовый сок. Многие предпочитают томатный сок. Он прекрасно утоляет жажду и очень полезен. Выпив стакан сока, можно удовлетворить суточную потребность в витамине С и минеральных веществах. Томатный сок долго сохраняет свои свойства. Повторим: зимой и ранней весной выпить стакан или хотя бы полстакана сока весьма полезно. В виноградном соке много калия, в яблочном - железа, в соке из крыжовника и малины - меди. В 100 граммах черносмородинового сока со-

Встав из-за стола голодным – Вы наелись, если Вы встаете наевшись – Вы переели, если встаете переевши – Вы отравились.

А. Чехов.

Чехов Антон Павлович (1860-1904) – русский писатель.

держится до 90 миллиграммов витамина С, что полностью удовлетворяет суточную потребность в этом витамине взрослого человека. Яблочный сок богат также витамином Р, рябиновый и морковный - провитамином А (каротин).

Хорошее состояние кожи, волос, ногтей, нормальная работа органов и систем человеческого организма - все это и многое другое зависит от правильного питания, от приема разнообразной пищи. При однообразном питании организм не получает нужных ему веществ, и здоровье человека начинает разрушаться. Это проявляется в виде частых простудных заболеваний, малокровия, весенней утомляемости, кариеса зубов и других болезненных состояний.

Физические часы питания

Интервал между приемами пищи не должен превышать 4-4,5 часа. Наиболее рационален четырехразовый прием пищи в одни и те же часы.

Обжоры роют себе могилу зубами.

А. Этьен.

Этьен, Анри (Младший) (1531-1598) – французский писатель, переводчик, филолог.

Таблица 3

Сочетание пищевых продуктов

Наиболее распространенные продукты	Наилучшее сочетание	Наихудшее сочетание
Фрукты (полукислые и некислые)	Кислое молоко	Кислые фрукты, крахмалы (злаковые, хлеб, прочие крахмалы), белки, молоко
Фрукты кислые	Прочие кислые фрукты, орехи, молоко кислое	Сладости (все), крахмалы (злаки, хлеб, прочие крахмалы), белки, кроме орехов
Зеленые овощи	все белки, все крахмалы	Молоко

Крахмалы	Зеленые овощи, животные, растительные жиры	Все белки, все фрукты, кислоты, сахара
Мясо (всех видов)	Зеленые овощи	Молоко, крахмалы. сладости, другие белки, кислые фрукты и овощи., сливочное и растительное масло, сметана, сало
Орехи (большинство видов)	Зеленые овощи, кислые фрукты	Молоко, крахмалы, сладости, другие белки, кислые фрукты и овощи, сливочное и растительное масло, сливки, сало
Яйца	Зеленые овощи	Молоко, крахмалы, сладости, другие белки, кислые фрукты и овощи, сливочное и растительное масло, лярд, сало
Молоко	Принимать отдельно или с кислыми фруктами	Все белки, зеленые овощи, крахмалы
Жиры животные	Все злаковые	Все белки
Дыня (всех видов)	Лучше употреблять отдельно	Все продукты
Злаковые (зерновые)	Зеленые овощи	Кислые фрукты, все белки, все сладости, молоко
Салаты, бобовые, горох, (кроме зеленых бобовых)	Зеленые овощи	Все белки, все сладости, молоко, фрукты (все виды), сливочное и растительное масло, сливки, сало, лярд

Азбучные истины "правопитания":

- Никогда не ешьте до явного перенасыщения, когда в подложечной области возникает ощущение тяжести, вид пищи, воспоминание о ней вызывает отвращение, мучительно клонит ко сну, а при резких движениях возникает отрыжка.
- Стремитесь есть в твердо установленные часы и ничего не ешьте в промежутках между основными приемами пищи.
- Во время еды не ведите серьезных разговоров, не читайте и не смотрите телевизионные передачи. Любое отвлечение в период приема пищи приводит к затормаживанию функции желудочно-кишечного тракта, что отрицательно сказывается на пищеварении.
- Не торопитесь во время еды. Плохо прожеванная пища хуже усваивается, раздражает стенки пищевода, желудка, кишечника.
- Не ешьте очень холодную, а тем более очень горячую пищу. Частое охлаждение или обжигание слизистой пищевода и желудка способствуют возникновению воспалительных процессов.
- Следите за систематическим опорожнением кишечника, выработайте у себя условный рефлекс, чтобы стул был всегда в одно и то же время.
- Не забывайте о белках, а значит ешьте творог, сыр, рыбу, мясо, яйца; о фосфоре - яйца, морская рыба; о кальции - в молочных продуктах; о витамине С, который содержится в овощах и зелени, в апельсинах, лимонах, яблоках, квашеной капусте.
- Если вы переутомились, если ваши глаза устали от вечернего чтения, прервитесь на 5-10 минут, натрите на пластмассовой терке 5-6 морковок и выжмите массу через марлю. Получится чашка (или

даже больше) сока. Сразу же выпейте его маленькими глотками. Еще вкуснее и полезнее напиток из морковного сока с половиной стакана холодного молока. Ваш организм зарядился витамином А, точнее каротином.

- Готовьте еду маленькими порциями.
- Ешьте из посуды маленьких размеров.
- Перед подачей на стол раскладывайте еду на порции.
- Ешьте медленно, маленькими кусочками.
- В гостях ешьте как можно меньше.
- Если вы сегодня "набрали" лишние калории, завтра их лучше "не добрать".
- Откажитесь от соусов, приправ, газированных напитков, острых, соленых и маринованных блюд.
- Жареные блюда замените на вареные и тушеные.
- Ограничьте потребление соли.
- Сократите потребление хлеба и сахара до двух кусков в день.
- При нестерпимом чувстве голода в перерывах между едой съешьте яблоко, морковь или кусочек капусты.

Таблица 4

Примерный суточный набор продуктов для детей и подростков (в граммах)*

Продукты	Возраст, лет		
	11-13	14-17	
		девушки	юноши
Молоко	500	500	500
Творог и творожные изделия	45	50	50
Сметана	15	15	20
Сыр	10	15	15
Мясо, мясопродукты	170	200	220
Рыба	50	60	70
Яйца, шт.	1	1	1
Хлеб ржаной	70	100	150
девочки			
мальчики	100	100	150
Хлеб пшеничный	150	200	250
девочки			
мальчики	200	200	250
Крупа, макаронные изделия	45	50	60
девочки			
мальчики	50	50	60
Сахар, кондитерские изделия	80	80	100
Масло сливочное	30	30	40
Масло растительное	15	15	20
Картофель	200	250	300
девочки			
мальчики	250	250	300
Другие овощи	300	320	350
Фрукты, ягоды	150-500	150-500	150-500

* Петленко В. П. Валеология человека. Здоровье – любовь – красота. – СПб.: "Петроградский и К", 1998, с. 500.

Сыроедение

На первый взгляд сырая пища не всегда приятна. Мы знаем множество сыроедов, которые восторгаются сырой пищей. Сырая пища обладает рядом преимуществ:

- содержит в полной мере в себе энзимы (ферменты), аккумулирующие солнечную энергию;
- сохраняет все витамины и микроэлементы;
- иммунизирует организм человека против вредных бактерий;
- содержит больше щелочных оснований, что важно для здоровья и выносливости;
- укрепляет жевательный аппарат и зубы;
- не вызывает лишней жажды;
- насыщает быстрее, больше и экономичнее;
- дешевле в подготовке;
- помогает при различных заболеваниях (подагре, ожирении и т. п.).

Таблица 5

Важнейшие источники витаминов в продуктах питания

Витамины	Суточная потребность, мг	Фрукты, овощи и другие продукты
А (ретинол, пигмент каротина)	1.5-2	Шпинат, салат, капуста, горох зеленый, лук зеленый, морковь, тыква, фасоль, томаты, шиповник, абрикосы, персики, облепиха, рябина, дыня, печень, молоко, рыба, масло, яйца, сыр, рыбий жир.
В1 (тиамин)	2-4	Дрожжи, овсяная, гречневая и перловая крупа, капуста цветная и брюссельская, пастернак, шпинат, бобы, горох, фасоль.
В2 (рибофлавин)	1.5-3	Зеленые овощи, капуста цветная, лук зеленый, горох зеленый, морковь, сливы, персики, пивные дрожжи, печень, говядина.
В3 (пантотеновая кислота)	12	Зеленые овощи, картофель, морковь, мясные, молочные и рыбные продукты.
В6 (пиридоксин)	1.5-3	Дрожжи, печень, зеленые овощи, зеленый горох, картофель, хлеб пшеничный II сорта, крупы.
В12 (фанкобаламин)	0.001	Зеленые овощи, ягоды, пивные дрожжи, печень, говядина, куриное мясо, рыба, яйца, творог.
С (аскорбиновая кислота)	60-100	Перец, петрушка, капуста брюссельская, лук зеленый, томаты, брюква, редис, репа, картофель, шиповник, смородина черная и красная, земляника, цитрусовые, крыжовник, малина, яблоки, облепиха.
Е (токоферолы)	12-15	Салат, капуста, тыква, рябина, облепиха, растительные масла, яйца, печень.
К (филохиноны)	0.015	Салат, шпинат, капуста, томаты.
Р (рутин)	25-75	Морковь, свекла, рябина черноплодная, смородина черная и красная, слива, груша, виноград, вишня, земляника, малина, яблоки.
РР (никотиновая кислота)	15-20	Картофель, фасоль, капуста, морковь, помидоры, горох, печень, яйца, хлеб ржаной, говядина, сыр, молоко.
Д (кальциферолы)	0.0025	Рыба, рыбные продукты, молоко, масло сливочное.
Вс (фолиевая кислота)	0.2-0.3	Печень, петрушка, салат, шпинат, лук зеленый, говядина, яйца, творог.

Пища, которую следует избегать*

Рафинированный сахар и продукты с его содержанием - джемы, желе, мармелады, мороженое, шербеты, конфеты, пирожное, жевательная резинка, безалкогольные напитки, пирожки, кондитерские изделия, пудинги, фруктовые соки с сахаром, фрукты, консервированные в сиропе.

Кетчуп, горчица, уксус, острые соусы.

Соленые продукты, такие как картофельные чипсы, соленые орешки, соленые крекеры, соленые сухарики.

Белый рис и очищенный ячмень.

Жареное.

Насыщенные жиры и гидрогенизированные масла (враги сердца, закупоривающие кровеносные сосуды).

Продукты, содержащие хлопковое масло (если на упаковке написано, что в состав продукта входит растительное масло, выясните, что это за масло).

Маргарин (насыщенные жиры и гидрогенизированные масла).

Арахисовое масло, содержащее гидрогенизированные масла.

Натуральный кофе.

Копченая рыба в любом виде.

Копченое мясо - ветчина, бекон, колбаса.

Мясо для ленча - сосиски, салями, солонина и любые виды мяса, содержащие нитраты и нитриты.

Сухие фрукты, содержащие двуокись серы в качестве консерванта.

Продукты, содержащие любые добавки и консерванты.

Цыплята, нашпигованные различными стимуляторами, и продукты из них.

Консервированные супы (читайте этикетки, обращая внимание на

* Материал взят из книги: Системы оздоровления П. С. Брега. – М.: "Мера", 1994.

содержание консервантов, крахмала, белой или пшеничной муки).

Продукты из белой муки - яблоки, запеченные в тесте, бисквиты, лапша, вафли, макароны, спагетти, пицца, пироги, пирожное, булочки, сосисы и подливки.

Несвежие овощи и салаты, подогретую картошку.

Изделия, которые нужно исключить из жизни

Алкоголь: водку, вино, коктейли, коньяк, шампанское, пиво и т. п.

Табак: сигареты, папиросы, сигары, сигарелы, листовой табак, нюхательный табак и т. д.

Токсиканты и яды.

Все другие наркотики.

Примечания для педагога

Работа с родителями^{*}

В настоящее время родители часто хотят принимать активное участие в жизни и развитии своих детей. Но им следует привыкнуть к мысли, что дети в возрасте от 12 до 15 лет становятся все более самостоятельными.

Дети в этом возрасте, в основном, еще питаются пищей, которую готовят их родители. Однако дети часто сами выбирают что им есть.

Обучая правильному питанию в условиях школы, учителя должны предоставлять в распоряжение родителей максимум сведений и материалов. Возможность участвовать в обучении детей правильному питанию может оказаться для родителей интересной, но и трудной задачей.

Располагая конкретными предложениями со стороны учителя и при правильном отношении к этому, родители могут стать надежными помощниками детей при решении зачастую трудных вопросов здорового питания.

В работе с родителями школа должна учитывать следующее:

- Родителям нужна информация о правильном питании.
- Родители должны быть в курсе того, что преподается детям на уроках по здоровому питанию.
- Следует поощрять откровенность в общении между детьми и родителями и готовность последних отвечать на вопросы детей, касающиеся питания.
- Родителям следует знать о связи питания и здоровья.
- Может понадобиться убеждение родителей в необходимости предоставить детям большую самостоятельность в вопросах питания.
- Учителя могут порекомендовать родителям привлекать детей к закупке продуктов и приготовлению пищи.

Рекомендации о том, как обеспечить участие родителей:

- Передавайте со школьниками письма для родителей. Например:

Уважаемые родители,

В школе ваш ребенок будет участвовать в увлекательной программе обучения правильному питанию.

Все возможное делается для того, чтобы дать детям основные сведения о здоровом питании, которые помогут им правильно питаться сейчас и в течении всей последующей жизни.

* Питание и здоровье. – Н. Новгород, 1994, с. 3-5.

Изучение того, чем следует питаться и почему - является важной частью детского образования. Программа обучения правильному питанию ориентирована на работу в классе. Мы приглашаем вас следить за занятиями.

Вы, вероятно, будете получать некоторые материалы для домашней работы, рассчитанные на ваше участие в программе "Уроки культуры здоровья". Важно, чтобы дома школьники применяли на практике знания, полученные в школе.

Мы надеемся на вашу помощь и сотрудничество в обеспечении классных мероприятий здоровой и питательной пищей.

Вы конечно же понимаете, почему так важно, чтобы продукты для мероприятий и школьных завтраков способствовали хорошему здоровью ваших детей.

Если у вас возникли вопросы или вы хотите получить дополнительную информацию по программе обучения здоровому и трезвому образу жизни, пожалуйста, обращайтесь с

В. _____

Благодарим.

- Информируйте родителей о том, с какими сведениями по вопросам питания познакомились дети, и как в связи с этим должно меняться их поведение и отношение к пище.
- Регулярно посылайте родителям письма с описанием видов работ и упражнений.
- Организуйте силами родителей и школы мероприятие, посвященное программе диетологического образования для родителей.
- Приглашайте родителей на занятия детей для того, чтобы они познакомились с тем, что изучают их дети.
- Рассылайте родителям перечень информационных материалов по вопросам питания и качества продуктов, имеющихся в местных общественных организациях и библиотеках.

Работа с общественностью

Дети в этом возрасте проявляют интерес к мероприятиям, которые позволяют им почувствовать причастность к жизни общества. Особый интерес школьники этого возраста проявляют к спортивным мероприятиям, проводимым сразу после уроков или вечером.

Являясь наставниками таких детей, учителя пользуются влиянием, которое распространяется на детей и вне классной комнаты. Привлечение к обучению сил общественности может оказаться и интересным событием и стимулирующим фактором для школьников.

Участие в обучении сил общественности может также благотворно сказаться на прилежании учеников и предоставить им возможность оказать помощь людям вне их домашнего и школьного круга.

Несколько рекомендаций:

- Освещайте успехи своих учеников и их просвещенность в вопросах питания через стенную печать и плакаты. Развесьте фотографии блюд, приготовленных учащимися, в магазинах, кондитерских и т. д.
- Пригласите на занятие в класс с целью рассказать о своей работе людей, работающих в пищевой отрасли промышленности.
- Проследите путь продукта от поля на стол. Пригласите специалистов, связанных с этим процессом, в класс.
- Способствуйте освещению успехов своих подопечных в местной прессе и по телевидению, включая и темы положительных изменений в питании детей.
- Рассылайте родителям и видным общественным деятелям информационные письма, содержащие сведения, которые получают дети.
- Поощряйте стремление своих учеников помогать родителям и престарелым людям в приобретении продуктов питания.
- Устраивайте экскурсии в больничные комплексы питания для бесед со специалистами, отвечающими за приготовление пищи.
- Разрабатывайте меню с учетом специфических диет.
- Попросите учеников побеседовать со своими родителями, бабушками и дедушками с тем, чтобы узнать побольше об истории семьи, традициях в питании, культурных истоках.
- Устраивайте беседы о кухнях других народов. Обсуждайте с друзьями по переписке их любимые блюда и способы их приготовления.
- Собирайте у всех проживающих в данной местности рецепты блюд здоровой пищи.
- Проведите опрос учащихся с целью выявить наличие у них интереса к вопросам правильного питания и поддержания культуры здоровья.
- Выясните в редакции местной газеты, не могут ли они напечатать вашу заметку о проблемах питания с точки зрения школьников.

Вопросы и задания:

1. Какие витамины ты знаешь?
2. Что называют кладовой жизни?
3. Какую пищу следует избегать в своей жизни?
4. Чем полезно сыроедение?

Домашнее чтение

Диета Доктора Брэгга

Правильное питание представляет следующая диета, рекомендуемая доктором Брэггом.

1. 3/5 вашей естественной диеты должны составлять фрукты и овощи, сырые, печеные или слегка сваренные. Ешьте как можно больше сырых фруктовых и овощных салатов. При приготовлении овощных или фруктовых блюд используйте как можно меньше воды и не разваривайте их. Картофель лучше всего отваривать или печь в мундирах.

2. 1/5 часть вашей диеты должна состоять из протеинов. Не ешьте мясо более трех раз в неделю. Оно содержит мочевую кислоту и большую концентрацию тяжелых насыщенных жиров. Яйца также не следует употреблять более трех раз в неделю. Замечательным источником протеинов являются бобовые (фасоль, горох, соя), неочищенный рис, орехи всех видов (сырые или жареные без соли), свежая рыба, сыры, семечки (подсолнечные, тыквенные),

3. Остальная 1/5 часть вашей натуральной диеты состоит из трех частей:

а) натуральное растительное масло (подсолнечное, оливковое, соевое, кукурузное, ореховое);

б) натуральные сладости (мед, патока, сухофрукты, высушенные на солнце без консервантов);

в) натуральный крахмал, который входит во все натуральные цель-

ные зерна.

Не переедайте, ешьте простую пищу и помните, что естественная диета не содержит соли. При желании вы быстро привыкнете к натуральной пище, и усилия ваши будут вознаграждены.

При оценке питания учитываются полноценность диеты, расстройства аппетита, нарушение пищеварения и всасывания, а также изменение массы тела. Оценка питания включает рассмотрение количественных и качественных его показателей, в том числе диетические ограничения, связанные с болезнями, особенностями образа жизни и другими обстоятельствами. У здоровых лиц с нормальным питанием индекс массы тела равен 20-25, при избыточном питании - 26-30, при умеренном ожирении - 41 и выше, а при истощении - 19 и меньше. Индекс массы тела является чувствительным показателем взаимосвязи массы тела и роста.

Взгляд на питание Арнольда Шварценеггера*

Если физические упражнения - это одна половина секрета достижения продолжительной, здоровой, физически активной и полноценной жизни, то вторая половина - это правильное и сбалансированное питание.

Все это в равной степени относится и к детям, и к взрослым. Я расскажу вам, как добиться правильного питания в семье. Обратите внимание, что я говорю именно о всей семье. Точно так же, как участие и внимание родителей является главным фактором успеха физической подготовки их детей, правильное питание родителей должно подавать пример детям. Бессмысленно уговаривать маленькую Сьюзи отложить в сторону очередную плитку "Марса" или "Сникерса", если она видит, что родители сами не упустят шанса съесть ее.

Главное в формировании физически полноценного человека - это

* Материал взят из книги: А. Шварценеггер "Арнольд – детям. От рождения до 10 лет". – СПб., 1993.

развитие привычки к правильному образу жизни в раннем возрасте.

Правильное питание совсем не означает, что в нашем рационе должны присутствовать только зелень и сырые овощи. Правильно подобранная пища может - и должна! - быть вкусной настолько, чтобы садясь за стол вы ощутили жалость к несчастным, которые толпятся у раздаточных окон закусовых.

Правильное питание - это не причуда. Когда я рос, никто даже не слышал о грейпфрутовой диете, дополнительных витаминах и рыбьем жире - мы просто ели вкусную пищу, приготовленную дома из натуральных продуктов, и вырастали сильными и здоровыми - такими же, как наши родители и родители родителей. Правильное питание - это, прежде всего, знание того, что полезно для вас, а что нет; затем - претворение этого знания в жизнь, то есть приобретение правильных привычек, становящихся второй натурой.

Знаете ли вы, что более тридцати процентов американских детей имеют патологически высокий уровень холестерина в крови? Что девяносто девять процентов американских детей получают сладости, по крайней мере, шесть раз в неделю? И что в среднем американские дети выпивают по три стакана газированных напитков в день? По существу, ошибки в питании американских детей (а это серьезные и опасные ошибки!) те же самые, что и ошибки в питании взрослых: мы все едим слишком много сахара и соли (эти вещества в избытке содержатся в безалкогольных напитках, закусках и гамбургерах), потребляем слишком много холестерина и жиров (опять из гамбургеров, мясных продуктов, жареной баранины или говядины, животного масла, сливок, сладостей) и, вместе с тем, в нашем рационе недостает круп, риса, бобов и гороха, свежих овощей и фруктов, которые обеспечивают нас клетчаткой и углеводами.

Народные рекомендации и советы*

Невкусен будет суп, если воду и соль вводить частями. Нельзя подогреть молочные супы, лучше их есть холодными.

Светлый прозрачный бульон получается, если готовить его на слабом огне.

Не замачивайте горох и фасоль в горячей воде.

При сильном кипячении продукты в супе развариваются и он превращается в пюреобразную кашу.

Рис, макароны, лапшу и сечку лучше варить в кипятке. Если скорлупа у сырого яйца треснула, а его надо сварить, посолите сильнее воду для варки.

При подогревании некоторых блюд, куда входит жареный лук, полезно добавить свежепожаренный лук - кушанье будет как только что приготовленное.

Мясо, рыбу и другие продукты животного происхождения порой лучше жарить на растительном масле, а овощи - на животном сале.

Мясо, печенное в духовке, не пересушится, если туда же поставить кружку с водой.

Чтобы отварное мясо было более сочным, нужно опустить его сначала и кипящую воду, а потом уменьшить огонь так, чтобы вода слегка бурлила.

Уксус, а также горчица - эти добавки делают мясо нежнее.

В котлеты советуют класть не целое яйцо, а лишь желток.

Если печень опустить на пару минут в кипяток, с нее будет легче снять плену.

Старую птицу лучше сначала сварить до мягкости, а потом обжарить.

* Трунова Н. И. Старинная кухня. – Н. Новгород: Курьер, 1991, с. 15-19.

Вкус жаркого из птицы будет лучше, если тушку сбрызнуть изнутри и снаружи лимонным соком.

Гуся ощипывают не шпаря.

При парке овощей лучше опускать их в кипящую и подсоленную воду, а если добавить в воду капельку соды, цвет пареных овощей будет ближе к естественному.

Чтобы не заводились черви и долгоносики, есть верное средство: несколько зубков чеснока в самой нижней оболочке положить на пакет или банку с мукой или рисом.

Опущенные в кипящую воду березовые угольки уничтожают запах не совсем свежих мяса и рыбы. Но есть и другой путь – положить мясо и рыбу в воду с березовыми углями на несколько часов.

Если при чистке молодого картофеля руки почернели, намочите их перед чисткой в растворе воды и уксуса и дайте обсохнуть.

Размораживая фрукты, овощи и рыбу, положите их сперва в холодную воду, а затем – в горячую, но с солью.

Соль, высыпанная на доньшко посуды, в которой хранится хлеб, предохранит его от плесени.

Если пирог пристал к противню, оберните последний мокрым холодным полотенцем, можно еще подержать железный лист над паром.

Соль под формой в духовке предохранит пирог от пригорания снизу.

Очищенные яблоки не так быстро чернеют в воде с солью.

Хлебные дрожжи можно долго хранить зарытыми в мелкую соль или муку.

Вы купили новую сковороду. Перед тем как на ней готовить, прокалите ее с жиром, а потом натрите солью.

Замочите манную крупу в воде в течение получаса - тогда блюда из нее будут пышнее.

Глазурь заглаживают разогретым в кипятке ножом.

Ядра грецких и других орехов перед употреблением хорошо слегка прокалить.

У недозрелой дыни кончик с противоположной стороны стебля не поддается нажиму.

Если рыбу замочить в воде с добавлением уксуса, она станет чищаться от чешуи быстрее.

Опускание речного окуня либо линя на минутку в кипяток тоже облегчает чистку рыбы от чешуи.

Сырая рыба "любит" полежать в молоке час или два перед жарением.

Ломтики сырого картофеля устранят неприятный запах рыбы, если положить их в рыбу во время жарки.

Яйца не должны взбиваться в алюминиевой посуде.

Взбитая масса яиц дольше не оседает, если в нее влить каплю сока лимона.

Белки легче взбивать отдельно.

Отделить белок от желтка очень легко, если ножом надрубить скорлупу пополам, разломить над чашкой сырое яйцо: белок стечет, а желток нужно задержать в половинке яйца. Переваливая из одной половинки в другую желток, сливаем оставшийся белок в стакан.

Перевернутое вверх доньшком блюдце, положенное в кастрюльку с водой на дно, не даст яйцам треснуть при варке.

Репчатый лук особенно вкусен и годится на гарнир, если промыть его в горячей, затем в холодной воде, а потом сбрызнуть уксусом.

Если сыр высох, освежить его можно, если опустить на сутки и молоко.

Вам попало некачественное постное масло, плохо осветленное. Его можно сделать более прозрачным, если сильно подсолить и дать отстояться.

Картофель посветлеет, если в воду при его варке капнуть уксуса.

Для салатов картофель варят в кожуре, "мундире".

Медленная парка улучшает качество картофеля, особенно если в бульон добавить лук или зубчики чеснока и лавровый лист.

Картофельное пюре надо разводить горячим молоком или бульоном.

При быстрой варке яиц в кипятке белок получается твердым, а желток - жидковат; если варить медленно, то все наоборот.

Сыр дольше будет свежим, если хранить его в закрытой баночке вместе с куском сахара.

Молочную посуду сначала смывают холодной, а потом горячей водой.

Неприятный запах рыбы отбивается, если вымыть ее в холодной воде с большим количеством соли или на час положить в раствор уксуса (2 столовые ложки уксуса на 1 л воды).

Чтобы жиры под действием света не осаливались, их хранят в непрозрачной посуде.

Если жир прогорклый, надо обжарить в нем лук либо картофель и потомить час с лишним.

Промывание масла в растворе чайной соды, затем – 3 раза в простой свежей воде и добавка соли поможет удалить привкус горечи.

У вас после жарки остался использованный жир. Если его проварить с водой, исчезает запах кушанья, которое на нем готовилось.

Если мелкопорубленное масло слегка расплавить, положить его на кружку, а кружку – в кастрюльку с горячей водой, то его гораздо легче взбить.

Перед тем как что-либо жарить, нужно этот продукт насухо вытереть, чтобы на обжариваемой поверхности не было воды, тогда корочка будет хрустящая.

Рассыпчатый картофель рекомендуется варить в слабом растворе уксуса или в огуречном или капустном рассоле.

Если молодой картофель положить в раствор соли в воде на полчаса, он потом легче чистится.

Чтобы вкус любого отвариваемого продукта был лучше, нужно соблюдать правило: чем меньше берется воды, тем меньше в нее уходит питательных веществ из отвариваемого продукта, тем он питательнее получается.

Витамины в нашем питании

Название витамина, суточная потребность	Основная польза для организма	Признаки недостатка	10 основных источников с наибольшим содержанием в них витамина (мг/100 г продукта)
С Аскорбиновая кислота 70-100 мг	Повышает сопротивляемость инфекциям, нормализует проницаемость сосудов, способствует росту, формированию и сохранению ногтей и зубов, а также выведению токсинов из организма.	Подкожные кровоизлияния, кровоточащие десна, медленное заживление порезов и ран, длительные простуды и инфекционные заболевания, боль в суставах, депрессия.	Сырые фрукты и фруктовые соки, овощи. Шиповник (1200), перец красный сладкий (250), смородина черная (200), облепиха (200), петрушка, зелень (150). грибы белые сушеные (150), капуста (70), апельсины (60), лимоны (40), лук зеленый (30)
Р Полифенолы Около 50 мг	Во взаимодействии с витамином С уменьшает проницаемость и повышает прочность капилляров. стимулирует тканевое дыхание, способствует наполнению в тканях витамина С, воздействует на деятельность эндокринных желез.	Хрупкость, ломкость и нарушение проницаемости мелких сосудов, появляются мелкие кожные кровоизлияния. Отмечаются боли в ногах при ходьбе, в плечах, общая слабость, быстрая утомляемость.	Вишня (1900), смородина черная (1250), шиповник (680), апельсины (500), щавель(500), лимоны (500), брусника (460). крыжовник (430), картофель (250), земляника (195).

<p>В1 Тиамин 2-4 мг</p>	<p>Участвует в углеводном обмене, укрепляет нервную систему, повышает аппетит, поддерживает нормальный тонус мускулатуры.</p>	<p>Депрессия, расстройство желудка, судороги в ногах, нарушение обмена веществ, нарушения роста, ухудшение зрения, "куриная слепота", сухая кожа, кариес.</p>	<p>Горох (0,81), дрожжи (0,6), крупа овсяная (0,49), крупа гречневая (0,43), свинина (0,4), орехи грецкие (0,38), горошек зеленый (0,34), фундук (0,3), печень (0,3), хлеб пшеничный зерновой (0,27).</p>
<p>В2 Рибофлавин 1-3 мг</p>	<p>Помогает организму извлекать энергию из пищи, поддерживает здоровое состояние кожи и слизистых.</p>	<p>Перхоть, ломкие волосы, вялая кожа, образования трещин в уголках рта, нервозность, снижение иммунитета.</p>	<p>Печень (2,19), почки (1,8), молоко сухое цельное (1,3), чай (1,0), дрожжи (0,68), сыры твердые (0,3-0,44), яйцо куриное (0,44), творог (0,3), грибы белые свежие (0,3), шпинат (0,25).</p>
<p>В3(pp) Пантотеновая кислота 12 мг</p>	<p>Улучшает углеводный обмен, контролирует содержание холестерина в крови, участвует в тканевом дыхании и выработке энергии организмом.</p>	<p>Кожные высыпания. раздражительность, понос, нарушения эндокринной системы.</p>	<p>Овощи, фрукты. Кофе в зернах (17,0), дрожжи (11,4), печень (9,0), курага (7,8), говядина (4,7), крупа гречневая (4,19), хлеб пшеничный зерновой (4,0), консервы рыбные в масле (3,63), кальмар (2,54), горох (2,2).</p>
<p>В6 Пиридоксин 1,5-3 мг</p>	<p>Участвует в синтезе аминокислот, в передаче информации между клетками головного мозга, способствует образованию гемоглобина, смягчает предменструальный синдром.</p>	<p>Кожные высыпания, малокровие, раздражительность, понос, возможны судороги. Нарушение обмена железа, дистрофические изменения различных органов.</p>	<p>Орехи грецкие (0,8), печень говяжья (0,7), фундук (0,7), паста томатная (0,63), чеснок (0,6), дрожжи (0,58), курага (0,52), крупа пшеничная (0,52), перец красный сладкий (0,5), мясо кролика (0,48).</p>
<p>В12 Цианко-</p>	<p>Участвует в метаболизме белка, об-</p>	<p>Слабость, потеря чувства равнове-</p>	<p>В вегетарианской диете витамин В12 отсутству-</p>

баламин, 0,001мг	разовании красных кровяных телец, поддерживает функцию нервной системы.	сия, язвы на языке, онемение конечностей. Длительный дефицит может вызвать злокачественное малокровие, у пожилых - психические расстройства.	ет. Печень (60.0). сердце (25.0), почки (20,0), молоко сухое обезжир. (4,5), говядина (2,8), треска (1,6), сыр (1.5), брынза (1,0), творог (1,0), яйцо куриное (0,52).
ВС Фолиевая кислота 0,2-0,3 мг	Участвует в воспроизводстве генетического материала, синтезе белков, способствует образованию красных кровяных телец.	Утомляемость, понос, но дефицит встречается редко. Риск рождения ребенка с дефектами.	Печень говяжья (240,0), печень трески (110,0), шпинат (80,0), орехи грецкие (77,0). фундук (68,0), мука ржаная (55,0), салат (48,0), какао порошок (45,0), грибы белые свежие (40,0), капуста брюссельская и кольраби (31,0).
А Ретинол Около 1,5 мг	Способствует росту и развитию организма, обеспечивает нормальное функционирование слизистых и кожных покровов, повышает иммунитет, сдерживает развитие атеросклероза.	Ухудшение зрения, сухая кожа, кариес, нарушения роста, нарушение обмена веществ.	Печень говяжья (8,2), печень трески (4,4), маргарин (1,5), масло сливочное (0,4), сливки сухие (0,35), сыр (0,25-0,3), яйцо куриное (0,25), сметана, 30% жирности (0,23), творог (0,1), курага (0,07). В моркови, плодах шиповника, листьях одуванчика содержится каротин, из которого в организме синтезируется ретинол.
Д Кальциферолы 0,0025 мг	Помогает организму усваивать кальций и фосфор из пищи.	Неправильная форма и повышенная хрупкость костей.	Образуется в коже под воздействием солнечных лучей. Бифидолакт сухой (17,0), ацидофильные смеси (16,0), яйцо куриное (2,2), мас-

			ло сливочное (1,5), сыр (1,0), сметана 30% жирности (0,15), сливки, 10% жирн. (0,08), молоко коровье (0,05), молоко сгущенное (0,05), мороженое сливочное (0,02).
Е Токоферолы 12-15 мг	Поддерживает стабильность мембран клеток, способствует усвоению жиров и витаминов А и D, необходим для нормального течения беременности, стимулирует деятельность мышц, повышает устойчивость эритроцитов к распаду, замедляет старение организма.	Усиленный гемолиз (распад) эритроцитов, медленно нарастающая мышечная слабость, нарушение половой функции.	Масло соевое (120), масло кукурузное (100), масло подсолнечное (60), проросшие зерна пшеницы (25), рожь и кукуруза (10), бобовые 5,0), овощи (1,5-2,0), говядина (2,0), треска, палтус, сельдь (1,5), молоко (0,1-0,5).
К Филлохинон 0,015 мг	Обеспечивает нормальное свертывание крови, синтез белка, формирование костей и почек.	Повышенный риск кровоизлияний и потери крови.	Шпинат (4,5), томаты (0,4), горошек зеленый 0,3), соевые бобы (0,2), телятина (0,15), земляника (0,12), морковь, петрушка (0,1), треска (0,1), картофель (0,08), шиповник (0,08).

Минеральные вещества в нашем питании

Название вещества, суточная потребность		Основная польза для организма	Признаки недостатка	Источники
Ca	Кальций 1200 мг – до 24 лет 800 мг – в пожилом возрасте	Обеспечивает формирование, сохранение костей и зубов, играет роль в сокращении мышц и процессе свертывания крови.	Ослабление костей, остеопороз.	Молочные продукты, жесткая вода, рыба, сардины, листовые овощи, крупы, пшеничная мука, изделия из нее.
Fe	Железо 10-15 мг, при беременности – 30 мг	Способствует образованию красных кровяных телец и транспортировке кислорода в крови и мышцах.	Малокровие (слабость, бледность кожи, апатия). У детей может быть раздражительность, рассеянность.	Красное мясо, печень, почки, бобовые, чечевица, курага, инжир, какао, хлеб, крупы, орехи (особенно миндаль), темно-зеленые овощи.
K	Калий 2-4 г.	Обеспечивает передачу нервных импульсов, управляет мышечными сокращениями, поддерживает оптимальное кровяное давление.	Мышечная слабость, апатия, тошнота, рвота, запоры, появление аритмий.	Свежие фрукты, овощи, картофель, мясо, мука с отрубями, крупы, молоко, кофе, чай, заменители соли и консерванты.
Zn	Цинк 15 мг	Участвует в пищеварительных и обменных процессах, способствует заживлению ран, росту и обновлению тканей,	Шелушение кожи, потеря аппетита, медленное заживление ран, медленный рост детей.	Печень и красное мясо, яичный желток, молоко, молочные продукты, мука с отрубями, крупы, дары моря (устрицы).

		сексуальному развитию.		
Na	Натрий 1600 мг	Кровяное давление, нервы, мышцы, водный (жидкостный) баланс.	Потеря аппетита, мышечная слабость.	Сыр, мясо, рыба, овощи.
P	Фосфор, двухосновной фосфат кальция 961 мг	Костная ткань, зубы, обмен веществ.	Потеря аппетита, похудение.	Соевые бобы, сливки, сыр, яйца, рыба, мясо, птица, мука и крупа, дрожжи, семена, орехи, овощи.
F	Фтор 1,5-4,0 мг	Костная ткань, зубы.	Размягчение костей, кариес.	Рыба, мясо, печень, мука, крупа, яйца, грецкие орехи.
I	Йод, йодид калия 150 мг	Обмен веществ, щитовидная железа.	Пассивность, усталость, сухая кожа, хрупкие волосы, образование зоба.	Морская рыба, рыбий жир, морская соль, яйца, кресс-салат.
Mg	Магний 400 мг окись магния	Обмен веществ, мышцы, кровеносные сосуды, нервы.	Мышечные судороги, мигрень, нервозность.	Соевые бобы, молоко, сыр, яйца, рыба, крупа, мука, дрожжи, семена, орехи.
Se	Селен 0,01 мг	Рассматривается как антиканцерогенный фактор и как возможный этиологический фактор при некоторых сердечно-сосудистых заболеваниях.	Страдают сердце, сосуды, печень, развивается дистрофия поджелудочной железы.	Продукты из зерна (неочищенные и без сахара), мука грубого помола, морская и каменная соль. Богаты селеном продукты моря.
Cr	Хром 50-200 мкг	Способен усиливать действие инсулина во всех метаболи-	Повышение концентрации инсулина в крови, появление глюкозы в мо-	Черный перец, телячья печень, проросшие зерна пшеницы,

		ческих процессах, регулируемых этим процессом.	че, повышение концентрации холестерина в крови, приводящее к увеличению числа атеросклеротических бляшек в стенке аорты.	пивные дрожжи, хлеб из муки грубого помола.
Со	Кобальт около 1 мг	Связана с действием витамина В12. Физиологические дозы кобальта оказывают гипотензивное и коронарорасширяющее действие.	Чаще всего связаны с хроническим гастритом, язвенной болезнью 12-перстной кишки, хроническим холангиохолециститом.	При достаточном содержании в пище овощей и фруктов организм человека не испытывает недостатка в кобальте.

Литература

- Авдулина А. С. Жизнь без лекарств. - М.: Медицина, 1965.
- Айванхов А. М. Законы космической морали. - М.: Физкультура и спорт. 1993.
- Акулова Л. Г. Вегетарианские блюда / Жизнь без лекарств. - СПб.: Гиппократ, 1996, с. 418-421.
- Александров Б. В. В мире целебных трав. - М., 1966.
- Алексеев И. П. Очерки китайской медицины. - Киев, 1985.
- Амосов Н. М. Раздумье о здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 1991.
- Андреев Ю. А. Три кита здоровья. - М.: Физкультура и спорт, 1991.
- Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. - СПб.: Петрополис, 1992.
- Армстронг Д. Живая вода. - Зарубежные методы лечения. - СПб.: АО "Спикс". 1991.
- Болотов Б. В. Спаси себя сам. - М., 1992.
- Бреннен Б. Э. Руки света. - СПб.: Общество ведической культуры,

1992.

Брэгг П. Чудо голодания. – М.: Физкультура и спорт, 1992.

Вендеровская С. 100 минут красоты и здоровья. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

Войтович Г.А. Исцели самого себя. - Минск: Беларусь, 1988.

Ганушкова И., Шмоник П. Худей с помощью движений. - М.: Физкультура и спорт, 1985.

Гарбузов В. И. Древние и новые каноны медицины. - СПб.: ОВК, 1992.

Генкова Л. Л., Славкой Н. Б. Почему это опасно. - М.: Просвещение, 1989.

Гурвич М. Как быть здоровым. - М.: Физкультура и спорт, 1991.

Джарвис Д. Мед и другие естественные продукты. - М.: Медицина, 1990.

Доскин В. А., Куинджи Н. Н. Биологические ритмы растущего организма. - М.: Медицина, 1987.

Дудченко Л. Г., Кривенко В. В. Пищевые растения – целители. – Киев: Наукова думка, 1988.

Дудченко Л. Г., Кривенко В. В. Плодовые и ягодные растения - целители. – Киев: Наукова думка, 1992.

Дубров А. П. Лунные ритмы человека. - М.: Медицина, 1990.

Жохов В. Н., Жохова Е. В. 150 рецептов народной медицины. - М.: Медицина, 1990.

Зубков А. Н. Йога - путь к здоровью. - М.: Физкультура и спорт, 1991.

Каневская Л. Я. Питание школьника. - М.: Медицина, 1989.

Кудашева В. А. Чудесная диета. - М.: Просвещение. 1996.

Куши М. Воздействие питания на здоровье / Целительное питание. - СПб, 1993, с. 117-317.

Лавров Ю. А. Напитки здоровья. - Киев: Техника, 1989.

- Лаптев А. П. Береги здоровье смолоду. - М.: Медицина, 1988.
- Латенков В. П., Губина Г. Д. Биоритмы и алкоголь. - Новосибирск, 1987.
- Лебедев Н. Н. Биоритмы пищеварительной системы. - М.: Медицина, 1987.
- Леви. В. Л. Искусство быть собой. - М.: Эврика, 1973.
- Левинсон М. Ю., Левинсон М. И. Целительство. - М.: Аверс, 1993.
- Лунгквист Арне. Питание для спортсменов. - СПб, 1995.
- Максимова Т. А. Хранить и возделывать рай. - СПб.: Светоч, 1989.
- Малахов Г. П. Целительные силы. Том 1-4. - СПб., 1992-1996.
- Мерод А. Спорт и питание. - СПб, 1992.
- Микулин А. А. Активное долголетие. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
- Морозов Н. Ф. Законы природы и здоровье человека. - М.: Прометей, 1992.
- Николаев Ю. С., Нилов Е. И. Голодание ради здоровья. - М.: Медицина, 1992.
- Николаев Ю. С., Нилов Е. И. Простые и полезные истины. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
- Резник С. И. Диета в стиле обезьяны... // Целительные силы. – 1996. - № 10. - с. 38-30.
- Рейли К. Загрязнения пищевых продуктов. - М.: Мир, 1985.
- Розенцвейг С. Красота и здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
- Сель Ж. Питание и макробиотический образ жизни / Целительное питание. - СПб. - 1993. - с. 317-342.
- Семенов В. С. Современная вегетарианская кухня. - Киев: Здоровье, 1986.
- Ставицкий Ю. П. Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, чем ты болен и какие у тебя мысли / Целительное питание. – СПб. – 1993. - с. 6-27.
- Сухарев А. Г. Режим дня - залог здоровья. - М.: Медицина, 1988.

- Уоркер Н. В. Лечение сырыми соками. - М.; 1992.
- Успенский В. М. Продукты пчеловодства / Жизнь без лекарств. - СПб.: Гиппократ, 1996, с. 93-105.
- Хей Л. Как исцелить свою жизнь. - М.: Кокон, 1991.
- Химический состав пищевых продуктов. - М.: Химия, 1987.
- Шелтон Г. Голодание спасет вашу жизнь. - М., 1993.
- Шелтон Г. Ортотрофия. Основы правильного питания. - М.: Молодая гвардия, 1992.
- Щедрунов В. В. Рациональное и лечебное питание / Жизнь без лекарств. - СПб.: Гиппократ, 1996, с. 221-243.
- Эвенштейн З. М. Популярная диетология. - М.: Экономика, 1990.
- Ягодинский В. Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. - М.: Просвещение, 1985.

Урок 3

Физическое здоровье

На этом уроке ты:

- получишь общее представление о физическом здоровье и как его сохранить проводя закаливание организма;
- познаешь, что такое резервные возможности человека;
- узнаешь основные меры предотвращения травм, профилактики проблем со зрением, зубами, кожей, дыханием.

Здоровье - это, как известно, не только личное дело каждого. А между тем в наше время еще не стало престижным быть здоровым. Так, например, молодежь среди жизненных ценностей здоровье ставит всего лишь на седьмое - восьмое место. На первое же выдвигается возможность хорошо устроиться в жизни, иметь квартиру, получить образование, удачно выйти замуж, стать обладателем ценных для современного уровня жизни вещей. И такая шкала ценностей, видимо, не скоро изменится. Посмотрите, чего стоит, к примеру, сегодняшнее состояние физкультуры! Один-два сорокапятиминутных урока в неделю можно рассматривать только как дескриптацию чрезвычайно важного предмета. А ведь без достаточного физического развития мы никак не получим полноценного человека, специалиста, будь то химик, математик или кибернетик, токарь или механизатор. К тому же довольно часто хозяйственные руководители и общественность, глубоко безразличные к образу жизни труженика, никак не стимулируют его стремление укрепить здоровье, работать не боля.

Массовая физическая культура должна стать основой культуры здоровья, гигиены труда, быта и отдыха. В единстве и взаимосвязи физкультуры в сфере производства, физкультурной работы на месте жительства и в местах оздоровительного отдыха - успех подъема массовости и эффективности физической культуры. В замкнутом

**Главные понятия
темы:**

Биохимические,
физиологические и
психологические
резервы человека,
закаливание

Пометки на полях:

Если возможна ги-
гиена тела, то воз-
можна также гигие-
на ума и характера.

Д. Писарев.

Писарев Дмитрий
Иванович (1840-
1868) – русский
публицист и лите-
ратурный критик.

треугольнике "труд - быт - отдых" и сосредоточена вся жизнь человека. И в каждом из его звеньев человек должен знать, как укреплять и закалять организм, восстанавливать его защитные силы и иметь для этого все необходимые условия.

Источниками плохого здоровья человека нельзя считать только недостаточное питание или некомфортную жизнь, загрязненность среды обитания и отсутствие надлежащей медпомощи. Многие люди имеют все это в избытке. Тем не менее избавиться от болезней не могут. Причина - нарушение или ослабление защитных сил организма. И не экологией, плохим питанием, а тем, что весь прогресс настроен на освобождение человека от усилий над собой.*

В итоге внешний прогресс человеческой цивилизации оказался неуклонным регрессом ее внутренних защитных сил: деградацией тела и души человека. Поэтому решение проблемы оздоровления населения в первую очередь заключается в умении человека работать над собой, уметь улучшать и даже при необходимости "реконструировать" себя, тем самым выполняя принцип "от здоровья личности к здоровью народа". В разуме человека таятся неисчерпаемые резервы, используя которые, можно быстро встать на путь нравственного, экологического и социально-психического здоровья. Основоположник натуральной гигиены американец Сильвестр Грэхэм писал: "Уже длительное время я открыто провоз-

* Толкачев В. А. Организационно-методические основы формирования здорового образа жизни. – Минск: Бел. госуд. акад. физ. культуры, 2001, с. 13-14.

Гигиена должна сделать развитие человека более совершенным, упадок менее быстрым, жизнь более сильной, смерть более отдаленной.

М. Петтенкофер.

Петтенкофер, Макс (1818-1901) – немецкий гигиенист.

Гимнастика удлиняет молодость человека.

Д. Локк.

Локк, Джон (1632-1704) – английский философ и педагог.

Гимнастика есть целительная часть медицины.

Платон.

Платон (427-347 гг. до н. э.) – древнегреческий философ.

глашаю, что человек, как правило, сам является причиной собственных болезней и страданий, что почти всегда он сам виноват в том, что болеет, и что он также должен просить прощения у общества за то, что болеет, как и за то, что пьянствует" [Герберт М. Шелтон, 1992].

Известный пропагандист и последователь оздоровительной системы П. К. Иванова "Детка" Ю. Г. Золотарев [1996] в своих книгах подробно останавливается на изменении сознания человека. Он считает, что человек прежде всего должен стать другим, изменив свой (порой привычный) образ жизни. Предлагает прежде всего обратить внимание в рекомендациях П. К. Иванова не на то, что выполнять, а каким надо быть, каким надо стать. В этом скрыты пути к решению проблемы оздоровления человека. Автор утверждает, что есть три истины:

1. Из чужих рук здоровье не получишь;
2. Исцелить себя человек может только сам;
3. Исцеление можно получить только через осознание.

Главное - осознание! Осознание всего того, что связано с личной жизнью каждого, осознание своих ошибок, осознание своего отношения к Природе, а это - все окружающее нас и люди тоже.

Путь к выживанию, счастью и здоровью человека только один - это включение и мобилизация сознания и "подсознания" на выполнение этой цели. Далее - приобщение человека к естественному самооздоровлению - питание с правильным сочетанием продуктов, голодание, водолечение, ближний и дальний туризм, гигиена тела и затем,

Для соразмерности, красоты и здоровья требуется не только образование в области наук и искусства, но и занятия всю жизнь физическими упражнениями, гимнастикой.

Платон.

самое главное, выбранный уже постоянный трезвый, здоровый образ жизни.

Общеизвестно, что основа здоровья человека закладывается в детстве, поэтому сущность методологии физкультурно-оздоровительной ориентации состоит в том, чтобы для каждого ребенка, подростка, выбрать подходящую форму физической активности. Для одного - это определенный вид спорта, для другого – занятия общеразвивающими физическими упражнениями, для третьего – интенсивная реализация таланта на олимпийском уровне.

Планируя физкультурно-спортивную работу с молодежью следует учитывать, что физический потенциал человека, тот "запас энергии", который ему предстоит тратить всю жизнь, формируется в первые два десятилетия его жизни. Особенно остро стоит проблема физической подготовки допризывной молодежи, особого внимания требует и развитие женского спорта. Весьма актуальной является организация спортивной работы в коллективах физкультуры и по месту жительства, в культурно-спортивных комплексах и местах отдыха трудящихся.

Следует особо подчеркнуть огромную роль физического воспитания в искоренении такого зла, как пьянство, алкоголизм, курение, наркомания. С другой стороны у людей, ведущих здоровый образ жизни, наполненный постоянной двигательной активностью, формируется и становится привычным режим жизни, когда физическая активность не только осознается как необходимость, но и ощущается, как потребность. Это как раз и составляет содержание понятия "физическая культура", взятого в его наиболее общем, философском смысле.

На пути совершенствования физического воспитания, повышения уровня физической культуры в целом необходимо использовать новые ры-

чаги управления всей физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью с обоснованием таких нормативов физической подготовленности, которые включили бы в себя возможность оценки успехов в достижении ее главной цели - высокого уровня здоровья, работоспособности, роста физического потенциала.

Три эшелона физиологических резервов человека*

Первый эшелон резервов в виде усиления деятельности различных органов включается сразу же при переходе от состояния относительного покоя к привычной повседневной деятельности. К этому эшелону относятся так называемые "резервы тела", мобилизация которых происходит, как правило, по типу "реакции тренировки". Сюда можно отнести тренировки физические, нормализацию питания, различные системы закаливания. Для реакции тренировки характерно преобладание процессов биосинтеза (анаболизма).

Второй эшелон физиологических резервов характеризуется дополнительным включением мощнейшего механизма, каким являются человеческие эмоции. Мобилизация резервов этого эшелона проводится по типу "реакции активации", для которой характерно взаимное уравнивание распада веществ (катаболизма) и анаболизма. Для этой реакции характерно более быстрое и значительное, чем для реакции тренировки, увеличение неспецифической сопротивляемости организма. Использование второго эшелона резервов позволяет значительно повысить эффективность физических тренировок, закаливания, перехода на непривычное для многих, но единственно правильное питание лишь свежими растительными, молочным и эмбриональными продуктами.

Третий эшелон физиологических резервов используется организмом только в экстренных ситуациях, например, в борьбе за жизнь. Известно

* Петленко В. П. Валеология человека. Здоровье – любовь – красота. – СПб.: Петроградский и К°, 1998, с. 632.

немало случаев, когда под страхом смертельной опасности люди буквально проявляли чудеса нечеловеческих силы и выносливости. Правда, эти "чудеса" достаются дорогой ценой так как мобилизация резервов третьего эшелона происходит по типу реакции "острый стресс".

Здоровье и трудовая активность

Еще в 1911 году Н. Е. Введенский определил *шесть условий высокой продуктивности умственного труда*.

1. Во всякий труд надо входить постепенно.
2. Для высокой умственной работоспособности необходимы мерность и ритм работы.
3. Условием высокой работоспособности является привычная последовательность и системность работы.
4. Правильное чередование труда и отдыха, как и смена одних форм труда другими.
5. Благоприятное отношение общества к труду.
6. Продуктивный труд и высокая работоспособность требует систематического упражнения, навыка: нужна гигиена ума и характера.

Об этом же очень ярко говорил выдающийся русский педагог К. Д. Ушинский: "Воля наша, как и наши мускулы, крепнет только от постепенно усиливающейся деятельности: чрезмерными требованиями можно надорвать волю и мускулы и остановить их развитие; но, не давая им упражнения, вы непременно будете иметь и слабые мускулы и слабую волю".

Функциональные резервы человека

Функциональные резервы организма включают в себя три относительно самостоятельных вида резервов: биохимические, физиологические и психологические (психические).

а) *Биохимические резервы* - это возможности увеличения скорости протекания и объема биохимических процессов, связанных с экономично-

стью и интенсивностью энергетического и пластического обменов и их регуляцией.

б) *Физиологические резервы* представляют собой возможности органов и систем органов изменять свою функциональную активность и взаимодействие между собой с целью достижения оптимального для данных конкретных условий уровня функционирования организма и эффективности деятельности.

в) *Психологические (психические) резервы* могут быть представлены как возможности психики, связанные с проявлением таких качеств как память, внимание, мышление, эмоции, с мотивацией деятельности человека и определяющие его тактику поведения и особенности психологической и социальной адаптации. Психологические резервы можно рассматривать как переходное звено функциональных возможностей человека, которое соединяет его организм с окружающей средой.

Закаливание

Приобщаясь к закаливанию, запомните главное:

1. Закаливание следует начинать с простейших форм (воздушные ванны, обтирания, обливание прохладной водой и др.) и только после этого постепенно увеличивать закаливающую дозировку и переходить к более сложным формам. Приступать к купанию в холодной и ледяной воде можно только после соответствующей подготовки и консультации у врача.

2. В теплые погожие дни хорошо принимать воздушные и солнечные ванны в пределах времени, допускаемого состоянием здоровья и степенью закаленности.

3. Полезно чаще и дольше находиться на свежем воздухе. При этом одеваться нужно так, чтобы продолжительное время не ощущать ни холода, ни излишнего тепла (чрезмерное укутывание создает тепличные условия для кожи и сосудов, что ведет к перегреву, а при понижении температуры - к быстрому переохлаждению и простуде). Головной убор в холод-

ный период года носить обязательно.

4. Спать следует в не слишком мягкой постели, круглый год оставляя форточку открытой, а в сильные морозы - полуоткрытой, но обязательно тепло укрываясь.

5. Важно приучать себя ежедневно утром и вечером обмывать ноги, умываться и полоскать носоглотку холодной водой. Не менее 2-3 раз в неделю плавать в прохладной (холодной) воде или принимать такой же душ.

6. Ни в коем случае не следует злоупотреблять закаливанием: при воздействии холода - не допускать появления озноба и посинения кожи, при солнечном облучении - покраснения кожи и перегрева тела.

Как правильно дышать?*

Правильным считается дыхание, при котором в момент вдоха грудная клетка расширяется не только вперед и назад, но и в стороны, а выдох начинается с сокращения мышц живота и лишь после этого включается в дыхание грудная клетка. Такое дыхание условно называют гармонично-полным. При достаточно последовательной (хотя и недолгой) тренировке отработать правильное дыхание нетрудно.

Основные типы дыхания: грудное, диафрагмальное, гармонично-полное.

Грудное дыхание

Грудное дыхание - результат движения реберной части груди, особенно ее верхнего отдела. При вдохе грудная клетка расширяется (становится больше), а во время выхода сжимается (становится меньше). Грудное дыхание обычно используется телом только при сильных воздействиях на него. Это может быть названо силовым дыханием. Оно подобно усиленному глотку.

Диафрагмальное дыхание

* Татарникова Л. Г., Поздеева М. В. Валеология подростка. – СПб.: Петроградский и К°, 1996, с. 120-121.

Диафрагмальное дыхание, которое иногда называют еще брюшным дыханием, отличается по действию от грудного тем, что при вдохе живот увеличивается (становится больше), а во время выдоха - сжимается (становится меньше).

Диафрагмальное дыхание – спокойное дыхание и может быть определено как нормальное. Так мы обычно дышим в детстве. Но, взрослея, человек начинает носить стесняющую его одежду, постоянное положение сидя также затрудняет движение диафрагмы. Появляется привычка к грудному дыханию, как к более простому.

Гармонично-полное дыхание

При гармонично-полном типе дыхания, в процессе вдоха и выдоха принимают участие все дыхательные мышцы (диафрагма, межреберные мышцы, брюшной пресс).

Естественный тип дыхания это:

- диафрагмальный или гармонично-полный (в покое удобнее всего дышать диафрагмальным типом дыхания);

- через нос;

- ритм дыхания индивидуальный, не вызывающий дискомфорта, но не учащенный.

Проходя через носовые ходы, воздух согревается протекающей по сосудам кровью, увлажняется и частично очищается от пыли и микроорганизмов. Но абсолютизировать это правило все же не надо. При быстром беге, вообще при форсированных физических нагрузках дышат обычно и носом, и ртом, а плавая, вдыхают преимущественно через рот, выдыхают же ртом и носом.

Носовое дыхание можно тренировать, необходимо провести правильную его "постановку". Для этого существуют различные упражнения. Суть их сводится к тому, чтобы постоянно дышать носом, отрабатывая отдельные приемы, например перед зеркалом, до тех пор, пока носовое ды-

хание не станет привычным. Само собой разумеется, что упражнения могут лишь тогда, когда нет препятствий в полости носа.

Окно в мир

Глаз – это окно человека в мир.

С помощью глаз человек воспринимает луч света и тьму ночи, всевозможные цвета и оттенки, видит движение звезд в телескоп и мельчайшие частицы под электронным микроскопом.

Глаз построен из очень нежных тканей.

Как естественная охрана нависли над ними сверху надбровные дуги и брови.

Спинка носа - защита с внутренней стороны.

Спереди, точно двумя живыми занавесками, глаза охраняются веками. Пролетит близко к глазу мошка или пылинка - веки моментально сомкнутся. Все, попавшее в глаз извне, вымывается слезой. Ее в нужную минуту посылает маленькая железка в уголке глаза.

В соленой жидкости слез есть вещество, убивающее микробы. Так сохраняется постоянная чистота глаза.

Но бывает так, что у людей развивается близорукость или дальность зрения.

Знаете ли вы, что очки были изобретены в XIII веке как помощь слабому зрению, а используются сейчас в том числе и как модный аксессуар? А о том, что однажды, надев очки, люди часто не могут от них избавиться, так как зрение продолжает ухудшаться, и линзы становятся более "сильными"? А сколько неудобств испытывает человек, носящий очки...

Знаете ли вы, что дефекты зрения большей частью происходят не из-за необратимых изменений формы глаз, а лишь из-за функциональных расстройств, которые можно преодолеть естественными методами лечения без ношения очков?

Глаза - это не нечто обособленное, способное функционировать пол-

ностью самостоятельно, а важная часть организма. И неполадки в организме отражаются в глазах.

Древние говорили, что глаза - это цветок печени, т. е. при плохой работе печени страдает функция глаз.

Кожа - орган защиты

Эпидермальный слой кожи защищает нервы, сосуды и расположенные под ними ткани от вредных влияний внешней среды (холод, дождь, ветер, солнечная радиация). Будучи плохим проводником тепла, кожа защищает организм человека от перегревания и охлаждения и этим способствует поддержанию постоянной температуры тела.

Здоровая кожа предохраняет организм от воздействия различных химических веществ, болезнетворных микробов, механических воздействий.

В коже человека около 300 тысяч сальных желез. Кожное сало, выработанное этими железами, смазывает тонким слоем поверхность кожи, волосы. Секретия сальных желез делает кожу непроницаемой для воды, химических веществ и большинства микроорганизмов. Она предохраняет от вредного воздействия кислот и щелочей, с которыми человек соприкасается в повседневной жизни.

Жировая смазка смягчает кожу, придает эластичность роговому слою, облегчает трение соприкасающихся частей тела.

В жаркую погоду, когда температура воздуха становится выше человеческого тела, кожа должна была бы не отдавать тепло, а сама нагреваться от чрезмерно теплого воздуха. Тут-то и выступают на первый план потовые железы. Испаряясь с поверхности кожи, пот охлаждает кожу и отнимает у нее много тепла.

Чем суше воздух, тем легче испаряется пот с поверхности тела. В сыром жарком помещении, например, в бане, пот не испаряется, а стекает каплями и перестает помогать отдаче тепла.

В холодную погоду, когда отделение пота незначительно, отдача тепла регулируется почти исключительно расширением и сужением сосудов кожи. При усиленной мышечной работе также выделяется большое количество тепла, которое опять же выводится из организма с помощью кожи. Вот почему, даже на холоде, при физической работе или занятиях физкультурой, не только не холодно, но даже может выделяться пот.

Как предупредить кариес

Для снижения действия микробного фактора на ткани зуба применяют различные противобактериальные средства, введенные в состав зубных порошков, паст и эликсиров. Это различные антисептики, антибиотики, лекарственные травы, минеральные соли.

Разработаны методы механической изоляции поверхности эмали от вредного воздействия микроорганизмов и углеводов. С этой целью используются различные покрытия, лаки, пленки, в состав которых нередко введен фтор. Обработка эмали фторсодержащими пастами, лаками, растворами значительно снижает развитие кариеса, особенно у детей.

В настоящее время ведутся поиски наиболее эффективных и безвредных материалов, хорошо проникающих в ткани, затвердевающих там, обладающих химической и механической устойчивостью в течение длительного времени. Некоторые продукты питания препятствуют выработке бактериями кислот, снижая вероятность развития кариеса.

Наиболее эффективное противокариозное действие оказывают сыры, особенно чеддер и швейцарский сыр. Таким же свойством обладает кожура апельсинов и грейпфрутов в связи с высоким содержанием в них фтора.

Поэтому лучше жевать корочку апельсина, а не апельсиновую жевачку?

Наиболее доступным, простым и дешевым методом профилактики кариеса является рациональная гигиена полости рта. Устранение пищевых остатков из межзубных промежутков с помощью зубочисток или нитей,

удаление налета зубной щеткой, полоскание рта после еды, массаж десен, интенсивное жевание, употребление твердой пищи - все это является надежной защитой против кариеса.

К сожалению, мы не всегда правильно ухаживаем за зубами, не уделяем этому должного времени и внимания или не знакомы с правильным методом очистки зубов, нерационально подбираем средства для ухода за зубами и зубную щетку.

Для того чтобы получить квалифицированную консультацию по поводу гигиены полости рта, следует обратиться к стоматологу.

Противотравматизм

Необходимо развивать автоматизм, вырабатывать стойкие привычки, направленные на предупреждение травм. Подумай сам, достаточно ли наметан у тебя глаз, заострено внимание на возможной опасности, учишься ли степень риска того или иного обстоятельства, поступка.

Дорожно-транспортные происшествия

Неукоснительно соблюдай все правила уличного движения.

Падения

Тщательно проверяй стулья, табуретки, ящики и т. д., на которые приходится вставать. Устраняй все, на чем можно поскользнуться или споткнуться.

Ожоги

Осторожно обращайся со спичками. Не давай их малышам. Регулярно проверяй, изолирована ли электропроводка, исправны ли электроприборы, газовые плитки, колонки. Не допускай игр, связанных с огнем ("пожары", "взрывы и т. п.). Держи полироли, освежители, пятновыводители, мастики, лаки и другие препараты бытовой химии, изготовленные на горючей основе, тщательно закрытыми. Следи, нет ли вблизи телевизора легковоспламеняющихся предметов открыты ли вентиляционные отверстия, установлен ли стабилизатор напряжения (если в сети перепады

напряжения), выключен ли телевизор и другие электроприборы, когда ты выходишь из комнаты, из дома.

Отравления

Не пробуй, не употребляй в пищу неизвестные жидкости, не ешь недоброкачественные продукты. Внимательно смотри на этикетки лекарств перед употреблением, не принимай лекарств, срок годности которых истек. Употребляй в пищу только те дикорастущие ягоды и растения, в съедобности которых есть полная уверенность.

Утопления

Ныряй только в достаточно глубоких и безопасных местах. Не допускай "опасных" игр на воде.

Травмы в результате опасных игр и конструирования

Игры, представляющие опасность для здоровья, несущие угрозу для жизни, должны быть исключены (изготовление гранат, самострелов, метание ножа в цель, раскачивание на ветках и т. д.). Конструирование, моделирование и другие занятия, связанные с взрывоопасными веществами, электротоком, необходимо проводить в клубах, кружках под контролем специалистов.

Ранения колющими предметами

Булавки, ножницы, лезвия бритв и др. необходимо спрятать от маленьких детей. Недопустимы шалости с "опасными" предметами.

УЗЕЛКИ НА ПАМЯТЬ

Физиологами и врачами производились специальные опыты для определения наиболее высокой температуры, которую человеческий организм способен выдержать в сухом воздухе. Температуру 71°C обычный человек выдерживает в течение часа, 82°C - 49 минут, 93°C - 33 минуты, а 104°C - только 26 минут.

Однако в литературе описаны и более высокие температурные пороги для человеческого организма. Еще в 1764 году французский ученый

Тиллет доложил в Парижской академии наук о том, что одна женщина находилась в печи при температуре 132°C в течение 12 минут.

В 1828 году был описан случай 14-минутного пребывания мужчины в печи, где температура достигала 170°C. Английские физики Благден и Чентри в порядке автоэксперимента находились в печи хлебопекарни при температуре 160°C. В Бельгии в 1958 году был зарегистрирован случай переносимости человеком 5-минутного пребывания в термокамере при температуре 200°C!

Удивительна работоспособность сердца как насоса. В течение одного года у взрослого человека оно перекачивает около 3000 тонн крови. При этом сердце работает и днем и ночью, "не смыкая глаз". При средней продолжительности жизни человека (70 лет) сердце производит более 2,5 млрд. сокращений и перекачивает примерно 200 тысяч тонн крови.

Суммарная длина сосудов, по которым (благодаря работе сердца) циркулирует кровь, составляет около 1×10^5 км, т. е. почти 10000 километров.

Вопросы и задания:

1. Какие три истины существуют в оздоровлении человека?
2. Назовите три эшелона резервных возможностей человека?
3. Опишите, как правильно проводить закаливание организма.

Домашнее чтение

Эксперимент длиною в целую жизнь: П. К. Иванов

Он ушел из жизни в 1983 году. Его учение было признано в самый короткий срок. К сожалению, мы уже знаем, что только смерть подчас заставляет взглянуть на человека, на дело его жизни по-иному. Ценность взглядов Иванова в том, что это не скороспелый плод, а много раз проверенный и выстраданный.

Излагая правила "Детки", П. К. Иванов написал: "Мне скоро исполнится 85 лет. Пятьдесят из них я отдал практическому поиску путей здоровой жизни. Для этого я каждодневно испытываю на себе различные качества природы, особенно суровые стороны ее. Я полон желанием весь свой опыт передать нашей молодежи... Это - мой подарок им".

Учение Порфирия Корнеевича Иванова сводится к практическому выполнению следующих правил.

"Детка"

"Детка, ты полон желания принести пользу народу. Для этого постарайся быть здоровым. Сердечная просьба к тебе: прими от меня несколько советов, чтобы укрепить свое здоровье.

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

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

3. Не употребляй алкоголя и не кури.

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

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

6. Люби окружающую тебя природу. Не плюйся вокруг и не плевай из себя ничего. Привыкни к этому: это твое здоровье.

7. Здравойся со всеми везде и всюду, особенно с людьми пожилого

возраста. Хочешь иметь у себя здоровье - здоровайся со всеми.

8. Помогай людям, .чем можешь, особенно бедному больному, обиженному, нуждающемуся. Делай это с радостью. Отзовись на его нужду душою и сердцем. Ты приобретешь в нем друга и pomoжешь делу мира!

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

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

11. Мысль не отделяй от дела. Прочитал - хорошо. Но самое главное делай!

12. Рассказывай и передавай опыт этого дела, но не хвались и не возвышайся в этом. Будь скромн.

Я прошу, я умоляю всех людей: становитесь и занимайте свое место в Природе. Оно никем не занято и не покупается ни за какие деньги, а только собственными делами и трудом в Природе, себе на благо, чтобы тебе было легко".

Литература

Агаджанян Н., Катков А. Резервы нашего организма. – М., 1982.

Айрапетов С. Г. Здоровье, эмоции, красота. - М., 1977.

Амосов Н. М. Раздумье о здоровье. - М., 1978.

Апарин В. Е. Физкультура для среднего и пожилого возраста. - М., 1968.

Берман Э. Р. Общеразвивающие упражнения. - М., 1967.

Бирюков А. А. Баня и массаж. - Мн., 1989.

Букалов М. М., Янанис С. В. Гигиеническая гимнастика и закаливание. - М., 1965.

Бураго Л. И. Гимнастика для лиц среднего и пожилого возраста. –

М., 1973.

Добровольский В. К. Физическая культура и здоровье. - М., 1972.

Журавлев Е. П. Секреты здоровья. - М., 1977.

Жужиков В. 650 гимнастических упражнений. - М., 1970.

Иванченко И. Тайны русского закала. - М., 1985.

Калгушкин А. Н. Целебный холод воды. - М., 1988.

Кафанова Л. П., Решетников Г. С. Полнота – твой враг. - М., 1975.

Кафанова Л. П. Путевка в долголетие. – 1975.

Косицкая И. П. Искусство быть здоровым. – М., 1977.

Краймский В. Я. Воздух закаливает и лечит. - М., 1973.

Кривенков С. Твое здоровье в твоих руках. - М., 1973.

Кудрявцев В. Физическое совершенство. - М., 1974.

Кузьмин Н. И. Гармоническое развитие человека. - М., 1973.

КокOLEВСКИЙ Г. М. Гигиена физкультурника. - М., 1971.

Купер Кеннет. Новая аэробика. - М., 1976.

Купер Кеннет. Аэробика для хорошего самочувствия. - М., 1989.

Леви В. Искусство быть собой. - М., 1973.

Ловицкая И. Упражнения на расслабление мышц. - М., 1969.

Ловицкая И. Меридиан жизни / Под ред. Круглого М. М. - Саратов, 1972.

Микулин А. А. Активное долголетие. - М., 1977.

Мокиенко Н. Н. Родник здоровья. - М., 1968.

Найдин В. Л. Десять тысяч шагов к здоровью. - М., 1978.

Найдин В. Л. Наш друг - бег. - М., 1976.

Пальмова С. А. Бодрость и здоровье. - М., 1974.

Пилс-Самкова Г. Всегда в хорошей форме. - М., 1975.

Жбанков Р. Г., Приходченко К. М., Полищук С. А. Закаливание холодом. - Мн., 1980.

Решетников Г. С. Ваши мышцы. - М., 1977.

Рубцов А.Т. Уроки общей физической подготовки для женщин. - М., 1971.

Саркизов-Серазини И. М. Путь к здоровью, силе и долгой жизни. - М., 1987.

Саркизов-Серазини И. М. Физическая культура в пожилом возрасте. - М., 1962.

Саркизов-Серазини И. М. Источник жизни. - М., 1968.

Саркизов-Серазини И. М. Человек должен быть здоровым. - М., 1964.

Семенов Л. П. Советы тренерам. - М., 1980.

Смоленский В. М. Внимание: и раз, и два... - М., 1974.

Спиридонов Н. И. Самовнушение, движение, сон, здоровье. – М., 1976.

Спиридонов Н. И. Тысяча советов на здоровье. – М., 1971.

Хамзин Х. Х. Правильная осанка. – М., 1972.

Шенкман С. Мы – мужчины. – М., 1977.

Шефер И. В. Эликсир бодрости. – М., 1980.

Урок 4

Я люблю

На этом уроке ты:

- стараешься глубже осознать значимость любви и уважения к людям.

Основные понятия темы:

- нравственные нормы;
- доброта;
- любовь;
- уважение.

Пометки на полях:

Любовь не знает мести, а дружба лести.

Любовь и не глядит – а все видит!

Русские

пословицы

А теперь прибывают сии три: вера, надежда, любовь; но любовь из них больше.

1 Кор. 13:13

Возможно ли проявление доброты без любви к окружающему миру и людям? Сколько раз в день ты произносишь: "Я люблю..."? Интересно, какое количество страниц ты исписал бы в тетради, перечисляя все то, что ты любишь? Однако мы ведем речь о правилах нравственности, определяющих отношения между людьми.

Насколько длинен будет список людей, которых ты уважаешь и любишь? Поиграем в детскую игру: "Я знаю пять деревьев: береза - раз, клен - два и т. д.". Назови число людей, которых ты любишь: "Мама - раз..." А можешь ли ты сосчитать число людей, которые любят тебя? А хотелось бы тебе, чтобы и тех и других было больше?

Любовь - это и чувство, и состояние человека, и величайшая нравственная ценность. Ты уже встретился или обязательно встретишься с романтической любовью. Отношения между людьми, построенные на любви, порождают теплоту и душевность, заботу и ласку. Любовь лечит физические и духовные недуги. Особенность любви такова, что она, как животворный источник, щедро одаривает не только других, но и самого человека, испытывающего ее. Она воодушевляет, возвышает и окрыляет человека, делает мир вокруг ярче и прекраснее.

Значимость любви к людям отметил великий русский писатель Лев Николаевич Толстой (1828-1910). Однажды его спросили:

- Какой самый главный момент в жизни человека?

Любовь - одно из тех страданий, которые невозможно скрывать; одного слова, одного неосторожного взгляда и даже молчания достаточно, чтобы выдать его.

П. Абеляр.

Абеляр, Пьер (1079-1142) – французский философ.

Какого человека мы называем добрым? Продолжи фразу: "Добрый человек – это такой человек, который..."

Чем больше любишь, тем больше страдаешь.

А. Амнель.

- Настоящий момент, - ответил писатель.

- Какой человек в жизни самый главный?

- Тот, с кем вы общаетесь в настоящий момент.

- А какое дело самое главное в жизни?

- Находиться с человеком, с которым вы общаетесь в данный момент, в любви!

А как же завоевывать любовь и уважение, и как учиться дарить их другим? Л. Н. Толстой дает следующий совет:

"Самый лучший человек тот, кто живет своими мыслями и чужими чувствами, а худший - кто живет чужими мыслями и своими чувствами". Значит, любовь, в первую очередь, связана с умением СОРАДОВАТЬСЯ и СОСТРАДАТЬ, СОЧУВСТВОВАТЬ и СОПЕРЕЖИВАТЬ, откликаться на чувства других и держать свою душу открытой. "Душа - всему мера", "Душа - заветное дело", - подсказывают русские пословицы. А старая истина гласит: "Единство в главном, разногласия в неглавном и во всем - любовь".

Доброе и уважительное отношение к людям исходит от внутреннего чувства, которое воспитывается постепенно. Поразмыслим над этим.

Любовь эстетизирует половое влечение, мощную силу инстинкта продолжения рода, "безумие" "низших" чувств. Она укрывает тайну зачатия благоухающими цветами, возносит земные чувства к бесконечности космоса. Все, к чему прикасается любовь, обретает особую, чарующую силу, становится нежнее, совершеннее, прекраснее. *Любовь совершенствует и дополняет творче-*

Амнель, Анри Фредерик (1821-1881) – швейцарский писатель.

Разлука для любви - это ветер для огня: слабую она гасит, а большую раздувает.

Р. Бюсси-Рабютен. Бюсси-Рабютен, Роже (1618-1693) – французский военный деятель, писатель.

Лишь в восторгах любви ощущают счастье существования и, прижимая губы к губам, обмениваются душами.

К. Гельвеций. Гельвеций, Клод Адриан (1715-1771) – французский философ.

Любить - значит перестать сравнивать.

Б. Грассе.

ство самой природы.

Любовь - это самое утонченное, самое хрупкое творение психической жизни человека. Нет ничего более убийственного для нее, чем грубость слов, резкость интонаций, властная безапелляционность взглядов, банальность прозы жизни. Как психическое явление чувство любви как бы создано с помощью тончайших "инструментов" сознания. В его природе чувствуется блеск бриллианта и прозрачность фарфора. Иногда малейшее неосторожное движение оказывается губительным для него. Надо беречь "блеск" и "прозрачность" любви и красоты: они так ранимы...

Примечания для учителя

Хорошее здоровье - это образ жизни. Это стиль жизни, который человек выбирает для себя, если хочет достичь наивысшего благополучия. Считается, что все, что ни делает человек, так или иначе отражается на состоянии его здоровья. Хорошее здоровье - это не фиксированное состояние, а непрерывно протекающий процесс. Человек может двигаться к доброму здоровью, будучи практически здоровым или даже инвалидом. Доброе здоровье включает в себя все цели в жизни человека, его интересы и привычки. В нем всему есть место. Это чувство любви к самому себе с достоинством и уважением.

Объясните учащимся, что они будут играть в игру "Остров Мечты". Скажите им, что это игра, в которой сбывается мечта любого человека. Однако, каждый ученик должен выбрать только одну мечту из предлагаемого списка: Здоровье, Богатство, Слава, Любовь, Дружба и Семья. Напишите эти слова в виде заголовков колонок на доске. Работа должна проходить в быстром темпе. Спросите ученика "Твоя мечта?". Дайте ему всего лишь несколько секунд на ответ и спрашивайте следующего. Помечайте ответы школьников в соответствующих колонках на доске. После того как опрошены будут все, попросите некоторых из них объяснить свой выбор. Спросите, почему они не выбрали что-либо другое, в частности, здоровье. Пусть ученики обсудят как те решения, касательно их здоровья, которые они принимают теперь, скажутся в ближайшем и отдаленном будущем, скажутся в большой степени на их мечтах и жизненных целях.

Две модели состояния влюбленности

Чувство любви рождается при наличии особого душевного состояния, которое называют влюбленностью. В чем же особенность такого состояния?

Можно вести речь о двух, по крайней мере, "моделях" поведения влюбленного. Первую условно назовем "вдохновение": человек испытывает прилив интеллектуальных и творческих сил, активно реализует свои потенциалы, превосходя самого себя. Другая "модель" поведения влюбленного – "заторможенность". Для нее характерны спад сил, ограничение потребностей и интересов личности в плоскости "я и любимый человек", некоторое притупление интел-

Грассе, Бернар
(1881-1955) –
французский писа-
тель.

Любовь - как дере-
во; она вырастает
сама собой, пускает
глубоко корни во
все наше существо
и нередко продол-
жает зеленеть и
цвети даже на раз-
валинах нашего
сердца.

В. Гюго.

Гюго, Виктор Мари
(1802-1885) –
французский писа-
тель.

Только та любовь
справедлива, кото-
рая стремится к
прекрасному, не
причиняя обид.

Демокрит.

Демокрит (460-370
до н. э.) – древне-
греческий философ.

Когда тебя любят,
не сомневаешься

лекта и эмоций.

Ощущение, восприятие, память, внимание, мышление и воображение – все познавательные-творческие процессы протекают почти у каждого влюбленного не так, как обычно, нередко дают даже искаженную информацию о внешней среде и внутреннем мире человека. Эти процессы проявляются как бы в новом диапазоне, что, по-видимому, связано с подключением таких пластов психики, которые обычно не функционируют или функционируют крайне редко.

Если поведение влюбленного соответствует типу "вдохновение", все виды ощущений активизированы и посылают в мозг более мощные, чем обычно, нервные импульсы. Прежде всего они связаны с любимым человеком, однако общее состояние накладывает отпечаток на все реакции влюбленного: многое он чувствует обостренно, повышаются его реактивность, впечатлительность. Восприятие формирует яркие образы действительности, поэтому часто образ любимого человека идеализируется, влюбленные люди очень впечатлительны и легко ранимы. Память действует активно, влюбленный охотно заучивает или припоминает стихи, рассказывает истории из своей жизни. Внимание хорошо контролирует все его поступки, речь, поэтому такие влюбленные часто предупредительны, галантны, наблюдательны. Воображение становится ярким, образным, влюбленный блещет остроумием и находчивостью.

Иначе проявляются познавательные психические процессы, если имеем дело с "моделью заторможенности". Они также действуют в нетипичном диапазоне, но находятся в подавленном пассивном состоянии. Мышление сосредоточено на информации, преимущественно относящейся к любимому человеку и взаимодействию с ним, потому влюбленный мыслит, как правило, некритически, игнорирует доводы разума, советы со стороны (старинная поговорка гласит: "Невозможно любить и быть умным"). Состояние влюбленности для рассматриваемого типа человека - наиболее благоприятная почва для самообмана. Память фиксирует самые незначительные явления, относящиеся к объекту любви и к переживаемым личностью состояниям, в то же время плохо воспроизводятся многие события прошлого. Вот почему такой влюбленный живет лишь настоящим, нередко пренебрегает личным опытом, усвоенными нормами, собственными принципами.

Работа с родителями

Подростки, на которых рассчитана данная программа (возраст – 15 лет) представляют собой проблему для родителей и учителей. Именно в этом возрасте дети начинают подчеркивать свою независимость от родителей, начинают больше значения придавать своим друзьям и начинают осознавать себя в качестве социально значимой единицы.

Именно эта растущая независимость и может представлять трудность для родителей, особенно в такой сложной области, как вопросы полового воспитания и повседневные проблемы общего здоровья. Родители могут задаваться вопросом, всего ли удалось достичь, к чему они стремились, особенно в доведении до ребенка нравственных норм, убеждений и своих надежд в сфере отношений полов. Они могут беспокоиться все ли знает ребенок из того, что ему положено знать для принятия разумных решений. Они могут волноваться, сумеет ли их ребенок противостоять нажиму со стороны сверстников, направленному на то, чтобы побудить их ребенка действовать в противоречии с их родительским ожиданием. Их может охватывать двойственное чувство, отношение к подростку как к своему ребенку и одновременно признание того факта, что он взрослеет.

Школа может оказать большую помощь родителям на этом этапе развития их детей. Она должна помнить, что:

- родители нуждаются в информации по вопросам взаимоотношений полов. Школы не должны полагать, будто бы родители знают все, что необходимо знать для того, чтобы помочь своим детям разобраться в этих вопросах.
- многие родители стесняются обсуждать со своими детьми вопросы, имеющие отношение к сексуальности.
- родители могут не знать или беспокоиться о том, что преподается

ни в чем. Когда любишь сам, сомневаться во всем.

Г. Колетт.

Коллет, Габриэль Сидони (1873-1954) – французская писательница.

Любовь - это казна счастья: чем больше она дает, тем больше получает.

В. Мюллер.

Мюллер, Вильгельм (1794-1827) – немецкий поэт и прозаик.

Жизнь заключается в любви. Она начинается любовью к матери, длится любовью к женщине, детям, делу, которому посвятил себя, и заканчивается любовью к самой жизни, из которой жалко уходить. Но только с любовью к женщине рождаются красивые дети,

детям в школе, особенно по темам, которые, как им кажется, являются темами особенно интимного свойства.

- следует поощрять стремление родителей к открытости в общении со школой, с тем, чтобы на любые свои вопросы относительно того, что преподается, они получали исчерпывающий и своевременный ответ.
 - помимо всего прочего родители являются главным примером для своих детей и решающим фактором в социальном, нравственном и эмоциональном развитии учащихся, с которыми учителя ведут повседневную работу. Это означает, что школа и семья должны стремиться наладить тесное взаимодействие в вопросах полового воспитания.
- Школы должны проводить следующую работу с родителями:
- организовывать обучающие семинары для родителей, чтобы обеспечить их информацией и навыками, необходимыми им для эффективного просвещения их детей в вопросах отношений полов.
 - разрабатывать такие виды домашних заданий, которые предполагают беседу детей со своими родителями на темы полового воспитания.
 - при рассылке родителям информационных писем часть их должна быть посвящена тому, какие темы полового воспитания обсуждаются в настоящее время в классе и указаниям, какая информация и источники (книги, например) могли бы быть им полезны.
 - информировать родителей, какие имеются источники, где родители могли бы почерпнуть необходимую информацию и получить нужную консультацию.
 - проводить работу с руководителями местных общественных организаций (например, с руководителями религиозных общин, лидерами молодежных организаций), которые заинтересованы в установлении сотрудничества в области контактов с родителями.
 - разрабатывать совместные обучающие программы для учащихся и их родителей, с тем, чтобы они могли обмениваться информацией и поддерживать открытость общения в семье.

Задания и упражнения

I. Опиши (устно или письменно) действия людей, которые хотят показать, что они тебя любят, хорошо к тебе относятся.

II. Подумай и назови, в чем заключается разница между похожими действиями людей, совершаемыми из чувства любви и по другой причине, например, из-за страха или ложного чувства долга и др.

III. Закончи предложения:

Я могу показать, что я люблю себя, тем, что...

Я показываю маме, что люблю ее, тем, что я...

Я могу показывать папе, что забочусь о нем, когда я...

творяются великие дела и не пропадает желание жить. Достоин восхищения великий дар любви.

Э. Севрус
Севрус (Борохов)
Эдуард Александрович (р. 1948) – русский литератор.

Если хочешь, чтоб тебя любили, - люби.

Сенека
Сенека (Младший),
Луций Анней (4 до н. э. – 65 н. э.) – римский писатель, философ.

Быть любимым - это больше, чем быть богатым, ибо быть любимым - значит быть счастливым.

К. Тилье
Тилье, Клод (1801-1844) – французский писатель.

Я хочу, чтобы мой друг (подруга) знал(а), что я забочусь о нем (о ней). Поэтому я...

*Я могу показать уважение к взрослым людям тем, что...
Я часто стараюсь придерживать входные двери, потому что...*

IV. Христианское понимание любви к людям изложено в Новом Завете Библии. Объясни и попробуй привести свои аргументы "за" или "против" известных постулатов библейского текста:

Любовь долго терпит,

милосердствует,

не завидует,

не превозносится,

не гордится,

не бесчинствует,

не ищет своего,

не раздражается,

не мыслит зла,

не радуется неправде, а сорадуется истине,

все покрывает,

всему верит,

всего надеется,

все переносит (I Кор. 13:4-7).

V. Как бы ты закончил предложение:

"Любовь никогда не перестает..."

(Окончание предложения ты найдешь там же, в тексте Нового Завета).

Любовь есть не что иное, как желание счастья другому лицу.

Д. Юм.

Юм, Давид (1711-1776) – английский философ, экономист.

VI. Докажи своими примерами известное утверждение:
"Любовь творит чудеса!"

VII. Следующие задания можно объединить словом "Предположим..."

1. Предположим, что ты сможешь получить 1 млн. долларов. Чем ты готов пожертвовать ради него?

2. Предположим, что ты очень нуждаешься в любви и признании со стороны какого-либо человека. Какую цену ты готов за это заплатить, чем пожертвовать?

3. Предположим, что все люди твоего города, твоей страны, всего мира начинают любить друг друга...

Придумай историю, которая так начинается.

VIII. В чем, на твой взгляд, заключается разница между словами "добрый" и "добренький"?

Домашнее чтение

Роберт Бернс

В полях, под снегом и дождем,
Мой милый друг,
Мой бедный друг,
Тебя укрыл бы я плащом
От зимних вьюг,
От зимних вьюг.

А если мука суждена
Тебе судьбой,
Тебе судьбой,
Готов я скорбь твою до дна
Делить с тобой,
Делить с тобой.

Пушкой сойду я в мрачный дол
Где ночь кругом,
Где тьма кругом, -
Во тьме я солнце бы нашел
С тобой вдвоем,
С тобой вдвоем.

И если б дали мне в удел
Весь шар земной,
Весь шар земной,
С каким бы счастьем я владел
Тобой одной,
Тобой одной.

Сергей Есенин

Заметался пожар голубой,
Позабылись родимые дали,
В первый раз я запел про любовь.
В первый раз отрекаюсь скандалить.

Был я весь - как запущенный сад.
Был на женщин и зелие падкий.
Разонравилось пить и плясать
И терять свою жизнь без оглядки.

Мне бы только смотреть на тебя,
Видеть глаз злато-карий омут.
И чтоб, прошлое не любя,
Ты уйти не смогла к другому.

Поступь нежная, легкий стан.
Если б знала ты сердцем упорным,
Как умеет любить хулиган,
Как умеет он быть покорным.

Я б навеки забыл кабаки
И стихи бы писать забросил,
Только б тонкой касаться руки
И волос твоих цветом в осень.

Я б навеки пошел за тобой
Хоть в свои, хоть в чужие дали...
В первый раз я запел про любовь,
В первый раз отрекаюсь скандалить.

Литература:

- Ананьев Е. Г. Человек как предмет познания. - Л.: Изд. ЛГУ, 1959.
- Андреева Л. С. Социально-философские проблемы пола, брака и семьи. // Вопр. философии. – 1980. - №2. – с. 135-143.
- Антонов А. И. Социология рождаемости (теоретические и методологические проблемы). - М.: Статистика, 1980.
- Антонов А. Н. Подготовка девочки к материнству. – Л., 1929.
- Бабичев В. В. Нейроэндокринология пола. - М.: Наука, 1981.
- Бельская Г. Откуда берутся плохие жены? // Лит. газета. –1977. - №36.
- Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.: Наука, 1988.
- Бернштам Т. А. Девушка-невеста и предбрачная обрядность в Поморье в XIX - начале XX века / Русский народный свадебный обряд. Исследования и материалы. - Л.: Наука, 1977. с. 49-71.
- Братусь Б. С. Аномалия личности. - М.: Мысль, 1988.
- Василюк Ф. Е. Психология переживания. - М.: МГУ, 1984.
- Василюк Ф. Е. Уровни построения переживания и методы психологической помощи // Вопр. психол. – 1988. - №5. – с. 27-37.
- Вишневский А. Г. Воспроизводство населения и общество. - М.: Финансы и статистика, 1982.
- Властовский В. Г. Акселерация роста и развитие детей. - М.: Изд. МГУ, 1976.
- Вундер Н. А. Эндокринология пола. - М. Наука, 1980.

Геодакян В. А. Роль полов в передаче и преобразовании генетической информации // Проблемы передачи информации. - 1965. - №1. - с. 105-112.

Гозман Л. Я. О возможности социально-психологического исследования любви / Вопросы психологии общения и познания людьми друг друга. - Краснодар, 1979, с. 89-97.

Голод С. И. Стабильность семьи: социологический и демографический аспекты. - Л.: Наука, 1984.

Дзарасова И. В., Медков В. М. Репродуктивное поведение семьи / Семья и дети. Под ред. А. И. Антонова. - М: Изд. МГУ, 1982, с. 6-16.

Исаев Д. Н., Каган В. Е. Половое воспитание детей. - Л., 1988.

Исаев Д. Н., Каган В. Е. Половое воспитание и психогигиена пола у детей. - Л.: Медицина, 1986.

Ишлондский Н. Е. Любовь. Общество. Культура. - Берлин, 1924.

Кон И. С. Дружба.. Этико-психологический очерк. - М.: Политиздат, 1987.

Кон И. С. Половая мораль в свете социологии / Советская педагогика. - 1966. - №12. - с. 64-77.

Кон И. С. Психология половых различий // Вопр. психологии. – 1981. - №2. - с. 47-57.

Кон И. С. Психология старшеклассника. - М.: Просвещение, 1982.

Кон И. С. Этнография детства. Историографический очерк / Этнография детства. Традиционные формы воспитания детей и подростков у народов Восточной и Юго-Восточной Азии. Под ред. И. С. Кона. - М., 1983.

Кон И.С. В поисках себя (личность и ее самовоспитание). - М.: Политиздат, 1984.

Корольков А. А., Петленко В. П. Норма как закономерное явление. / Философские социально-гигиенические аспекты учения о здоровье и болезни. Под ред. Г. И. Царегородцева. - М.: Медицина, 1975, с. 22-47.

Латышев И. А. Семейная жизнь японцев. – М.: Наука, 1985.

Леонтьев А. К. Деятельность. Сознание. Личность. - М.: Политиздат, 1975.

Лисицын Ю. П. Здоровье населения и современные теории медицины. - М.: Медицина, 1982.

Любит – не любит. - М., 1969.

Макаренко А. С. Книга для родителей. Сочинения в 7 томах. - М.: Изд. Акад. пед. наук РСФСР, 1957, т. 4.

Рюриков Ю. Б. Три влечения. Любовь, ее вчера, сегодня, и завтра. - М., 1968.

Рюриков Ю. Б. Трудность счастья: любовь и молодая семья. – М., 1977.

Семенов В. С. Происхождение семьи и брака. - М.: Мысль, 1974.

Семенов Д. С. Образы брака и любви в молодежных журналах / Молодежь. Образование. Воспитание, профессиональная деятельность. – Л.: Наука, 1973. с. 164-170.

Тылкина С. П. Беседы о любви. - М.: 1962.

Харчев А. Г. Брак и семья в СССР. 2 изд. - М.: Мысль, 1979.

Урок 5

Нормы права и правонарушения*

На этом уроке ты:

- знакомишься с понятиями "правонарушение", "проступок", "вина";
- размышляешь о причинах правонарушений;
- учишься анализировать свои и чужие поступки с точки зрения правомерного поведения;
- осмысливаешь понятие "юридическая ответственность";
- сравниваешь формы юридической ответственности на примерах древних и современных правовых норм;

Если ты выполнял задание, предлагающее нарисовать дерево "Строение права", то независимо от того, рисовал ли ты это дерево на листе бумаги или представлял его образ в своих мыслях, можешь сделать вывод о том, какое огромное количество норм права можно на нем поместить. А сколько их существует в действительности? Очень много. Вполне закономерен вопрос - неужели человек в состоянии соблюсти такое количество законов и норм? Но мы с тобой признали, что нормы права рождены обществом для обеспечения своей жизнедеятельности. Поэтому в большинстве случаев вполне добровольно люди соблюдают эти нормы.

Поведение людей, соответствующее нормам права, называется **правомерным**.

Итак, в основном люди отличаются именно правомерным поведением. Но внутренние причины для этого у каждого разные.

Одни соблюдают законы потому, что почитают их, признают их важность.

Другие над этим могут и не очень задумываться, а просто ведут себя "как все".

Третьи не нарушают норм права из-за боязни наказания. Впрочем, один и тот же человек в разных жизненных ситуациях может руководствоваться всеми перечислен-

* Использованы материалы из книги М. А. Субботиной. Уроки гражданственности. – Н. Новгород: Ниж. гум. центр, 2001.

Основные понятия темы:

- правонарушение;
- проступок;
- преступление;
- вина;
- юридическая ответственность;
- цели наказания;
- справедливость.

ПОТЕНЦИАЛЬНЫЙ ПРАВОНАРУШИТЕЛЬ - человек, способный на правонарушение.

Потенциал - совокупность средств, возможностей, необходимых для чего-либо

ными доводами.

Однако нельзя отрицать того, что нарушения закона все-таки происходят.

Поведение людей, нарушающее нормы права, называется **правонарушением**.

Теперь подумаем над тем, почему люди нарушают закон. Видимо, те доводы, которые способствуют правомерному поведению, не всегда срабатывают. Кто-то не признает важность закона. Кто-то не хочет поступать, как все. Кто-то не боится наказания или думает, что никто не узнает о правонарушении.

Встречаются люди, для которых характерно и первое, и второе, и третье. Они особенно легко идут на нарушение закона.

Пробуем разобраться дальше. Почему человек руководствуется данными мотивами, приводящими к правонарушению? Обрати внимание на то, что характер человека, его поступки зависят и от него самого, и от окружающего общества.

Интересно, если бы **потенциальный правонарушитель** перед совершением противоправного поступка думал о неизбежности наказания, решился бы он на правонарушение или нет? Скорее всего, все-таки нет. Люди, идущие на правонарушение, думают, что так или иначе они сумеют остаться безнаказанными.

Иногда это объясняется их легкомыслием, иногда излишней самонадеянностью. Однако и общество виновато в том, что люди не боятся наказания. Зачастую госу-

УНИКАЛЬНОСТЬ – неповторимость, неодинаковость взглядов, вкусов, поступков.

дарство и общество слабо реагируют на правонарушения, на беззаконие, и преступники остаются безнаказанными.

Мы неоднократно говорили о том, что каждый человек **уникален**. А один из важнейших признаков права, как ты уже знаешь, - всеобщность. Нет ли здесь противоречия? Может быть, нельзя придумать одинаково хорошие законы для всех людей разом и добиться их исполнения? И если это так, то кто-то всегда будет поступать не как все?

Все это приводит к заключению, что гуманные законы должны учитывать то, что является общим для всех нас; те же законы, которые разделяют и различают людей, приводят к дискриминации, а значит, к росту числа правонарушений. Однако и сам человек, прежде чем поступать вопреки всем и вся, должен серьезно задуматься над последствиями таких поступков.

Главной причиной всех правонарушений является неуважение к закону. Человек не понимает или не хочет понимать важности соблюдения закона для благополучия общества, а значит, и каждого его члена. Он не уважает старших, он помыкает младшими и слабыми.

Относительно же к алкоголю и другим наркотикам, главной причиной наркотизма является доступность наркотиков и положительная психологическая программа на их потребление и применение.

Если законы призваны опираться на нормы добра и справедливости, то, нарушая закон, человек нарушает

нравственную норму. Воспитывая нравственные качества, ты воспитываешь тем самым в себе правомерное поведение, и наоборот, правомерное поведение охраняет нравственность.

Таким образом, мы с тобой пришли еще к одной важной мысли. Препятствиями на пути правомерного поведения являются те же самые преграды, что стоят на пути добра.

Таковы некоторые общие причины неправомерного поведения.

Каковы отличительные признаки поступка, признанного правонарушением?

Если право охраняет общество, то правонарушение приносит ему вред. Нарушение нормы права общественно опасно. **ОБЩЕСТВЕННАЯ ОПАСНОСТЬ** - это первый признак правонарушения.

Второй признак, необычен, но если он отсутствует, то поступок, который выглядит как правонарушение, таковым не является. Этот признак - **НАЛИЧИЕ ВИНЫ**.

Представь себе ситуацию. С одного из верхних этажей строящегося здания падает работник, который вставлял в окна рамы. Он задевает строительную люльку, и это сохраняет ему жизнь. Но из люльки выпадает рабочий-маляр и получает серьезные увечья. Совершил ли правонарушение первый рабочий-строитель, если его собственное падение было случайным? Нет, так как в случайном падении не может быть предвидения отрицательных последствий. Его поступок, говоря проще, не

Свойства характера и качества личности, которые приводят к правонарушениям:

- легкомыслие,
- самонадеянность,
- неуважение к закону,
- неуважение к другим людям.

ВИНА - это отношение лица к совершаемому им общественно опасному деянию; способность предвидеть, допускать, осознавать и желать отрицательных последствий своих действий.

Это интересно!

Случилось это в 1926 г., во время похода скаутов по югу Англии. Воспользовавшись занятостью наставника, 8-летний Линдон Хоукинс забрался в его палатку и похитил две дольки шоколада. Почти семь десятилетий хранил он тайну о совершенном преступлении. Совершенно случайно Хоукинс узнал, что тот командир отряда скаутов, а ныне 90-летний священник Дэвид Ки, еще жив. Узнав адрес священника, раскаявшийся "грабитель" отправил ему письмо с чеком на 50 фунтов стерлингов. "Я долгие годы страдал от чувства вины за содеянное, - написал Хоукинс. - Примите этот ма-

несет **вины**, которая является обязательным признаком правонарушения. Если же первый рабочий был пьян, то его вина безусловна.

Правонарушения могут быть легкими и тяжелыми, то есть иметь разную степень опасности для общества. По степени этой опасности, вредности для общества их можно разделить на две группы.

ПРОСТУПКИ - правонарушения меньшей степени опасности. Они могут быть дисциплинарные, административные, имущественные, финансовые, семейные.

Это очень многочисленная группа правонарушений. В течение дня в школе то и дело совершаются дисциплинарные проступки, хотя многие из вас не склонны относить их к правонарушениям. Например, списывание на экзамене, опоздание на урок и просто... разговоры между учениками, мешающие учителю вести урок. Не забывай, что за любое правонарушение человек несет ответственность и должен быть наказан!

ПРЕСТУПЛЕНИЯ - опасные виды правонарушений. За них, конечно, следует более суровое наказание. Преступления нарушают нормы уголовного права. Все виды преступлений перечислены в Уголовном кодексе Российской Федерации.

К сожалению, приходится признать, что количество преступлений не уменьшается, а, наоборот, растет, особенно совершенных в результате потребления алкоголя и других наркотиков.

Людей всегда мучил вопрос, как бороться с правонару-

ленький чек в благодарность за проведенные вместе прекрасные дни и очень вкусный шоколад".

Пометки на полях:

Право - это все то, что истинно и справедливо.

В. Гюго.

Сознание права развивает сознание долга. Всеобщий закон - это свобода, кончающаяся там, где начинается свобода другого.

В. Гюго

Гюго, Виктор Мари (1802-1885) – французский писатель.

Сущность права состоит в равновесии двух нравственных

шениями. Что для этого должно сделать общество и что может сделать каждый отдельный человек? Подумай над этим и ты.

В правосудии есть еще одно замечательное правило. До того как суд принимает свое решение, человек считается невиновным. Ну а если вина доказана - держи ответ.

Юридическая ответственность - это применение мер государственного принуждения за совершенное правонарушение.

Государство наказывает правонарушителя разными способами. Трудно судить человека, сложно его и наказывать. В наказании важна справедливость. Попробуем разобраться в том, что означает "справедливое наказание". Вспомни, когда тебя в последний раз наказывали за проступок.

Мой проступок	Полученное наказание	Соответствовало ли оно поступку?	Что я чувствовал
1.			
2.			
3.			

Сделай вывод о том, в чем заключался результат наказания. Обменяйтесь мнениями.

И еще один вопрос. Знал ли ты заранее о том, какое наказание последует за твоим проступком? Какую роль это сыграло?

А какие меры принимает государство к правонарушите-

интересов: личной свободы и общего блага.

В. Соловьев.

Соловьев Владимир Сергеевич (1853-1900) – русский философ.

Правосудие есть основание всех общественных добродетелей.

П. Гольбах

Гольбах, Поль Анри (1723-1789) – французский философ.

Не следует забывать, что враги часто бывают правы, осуждая наших друзей, а правда усиливает удар врага; - сказать печальную и обидную правду о друзьях раньше, чем скажет ее враг, значит обессилить нападение врага.

М. Горький.

лю?

В древнем обычном праве считалось правильным и справедливым, чтобы преступника наказывал сам потерпевший. Чаще всего потерпевший наносил обидчику точно такой же ущерб, какой понес сам. Действовало правило "око за око, зуб за зуб".

Со временем, с развитием государственности, появляются специальные органы, на которые возлагается функция наказания. Они обязаны действовать в соответствии с законом. Современное общество не может обойтись без мер государственного воздействия. Но как мы сейчас определяем цели наказания?

- Для восстановления справедливости преступник должен понести кару - лишения, страдания, ограничения.
- Наказание должно привести к исправлению правонарушителя, его перевоспитанию.
- Наказание правонарушителя должно послужить уроком для других людей, предупредить другие правонарушения.

Непросто определить такое наказание, при котором все цели были бы достигнуты. Что важнее - покарать преступника или перевоспитать его? Все важно!

С ростом числа правонарушений все большее число людей склоняется к мнению, что нужно ужесточать наказание. Но это может озлобить человека, и вместо возвращения к правомерному поведению он приобретет желание мстить. Этого ли мы хотим?

Мы уже обсуждали необходимость воспитания в себе та-

Горький Максим (Алексей Максимович Пешков) (1868-1936) – русский писатель. кого качества, как умение - прощать. Если люди не научатся это делать, то оступившийся человек окажется в одиночестве. Чувствуя враждебность, он сохранит склонность к антиобщественным поступкам.

Вопросы и задания

I. Для того чтобы лучше понять и осмыслить вопросы о причинах правонарушений, сделаем схематический рисунок в виде яичницы. В центре - человек и мотивы его неправомерного поведения, вокруг - общество и те обстоятельства, которые способствуют росту правонарушений.



Раскрась "яичницу" (можешь ее сделать разноцветной). Приведи свои примеры, раскрывающие указанные причины нарушения норм права.

II. Ответь на вопросы:

1. Почему в большинстве случаев люди добровольно соблюдают нормы права?

2. Каковы внутренние причины правомерного поведения?

3. Что такое правонарушение?

4. Всегда ли, нарушая нравственную норму, мы нарушаем норму права? (Докажи примерами).

Всегда ли, нарушая норму права, мы нарушаем нравственную норму? (Докажи примерами).

5. Каковы признаки правонарушения?

6. Чем отличаются правонарушения друг от друга.

III. Объясни новые понятия и термины, запомни их:

правомерное поведение;

правонарушение;

признаки правонарушения;

вина;

проступок;

преступление.

IV. Попробуй найти в себе одно или несколько внутренних свойств, которые помогают тебе соблюдать правовые нормы (например, правила дорожного движения, устав школы, правила поведения на транспорте, в общественных местах и др.).

А какие внутренние качества тебе в этом немного мешают? Можешь ли ты указать хотя бы одно внутреннее качество, которое бы ты назвал слабостью?

Сделайте упражнение по цепочке:

Мне помогает ...

Мне мешает ...

V Постарайся проанализировать свои поступки в течение одного дня с позиции правомерности поведения. Сделай это добросовестно и ничего не пропусти.

Если возникнут затруднения в оценке поступка, обратись за помощью к учителю. В случае подробного описания можно ограничиться анализом нескольких поступков, совершенных в течение какой-либо части дня.

Мои поступки вчера	Возможное правонарушение	Чем я руководствовался
1.		
2.		
3.		

VI. Обсуди следующие ситуации. Укажи, какие нормы права морали нарушены.

1. 8-й "Б" класс учился во вторую смену. Перед началом уроков Гаркави и Красовский встречали ребят из школы и объявляли, что первого урока истории не будет, так как учитель заболел. Собравшись у школы, одноклассники решили погулять в парке по соседству и заодно обсудить подготовку к школьному КВН. Учителю истории Гаркави и Красовский сообщили, что ребята не придут на урок, так как готовятся к важному мероприятию. Гаркави и Красовский остались довольны своей "грандиозной аферой", решив, что, в случае разоблачения, объяснят все шуткой и заботой об общем деле...

2. Учительница математики решила побеседовать с мамой Саши Колокольниковой о причинах снижения успеваемости Саши. В дневнике была сделана соответствующая запись. Встреча назначалась на 2 декабря. Саша ожидала неприятностей и осторожно перед цифрой 2 поставила единичку...

3. Юрий Бессонов, который в 9-м "Б" пользовался уважением одних за постоянную готовность смело поднимать руку на всех уроках и других - за отважные битвы врукопашную на переменах, однажды вошел в класс с огромным лиловым синяком под глазом. Ребятам он сказал: "Их было четверо из 9-го "Г". Для поддержания боевого духа товарища и в знак солидарности 9-й "Б" решил проучить обидчиков. Договорились встретить недругов сразу после уроков.

В любом ли состоянии человек способен соблюдать правила?

Всегда ли хорошо быть честным?

Почему взрослые часто говорят, что месть - это плохо? Ты с этим согласен?

Придумай окончания ситуаций. Какие последствия могут ожидать героев этих историй?

Домашнее чтение

Антиалкогольное законодательство в Древнем мире *

Самым выдающимся памятником древневосточной правовой мысли являются законы Хаммурапи (1792-1750 гг. до н. э.), увековеченные на черном базальтовом столбе. Одна из статей законов запрещала свободной женщине посещать корчагу "для питья сикеры". Если все-таки она нарушала запрет, то ее должны были сжечь.

Ликург - легендарный законодатель Спарты (ок. IX-VII вв. до н. э.). Под страхом сурового наказания он запретил попойки и употребление вина молодоженами в день свадьбы.

Солон (640-560 гг. до н. э.) в своих радикальных реформах стремился искоренить пьянство у архонтов. По свидетельству Писистрата в Афинах

* Использована работа профессора А. Н. Якушева Становление и развитие антиалкогольной мысли и опыта формирования трезвого образа жизни с древнейших времен по 1917 год. – М.: Институт возрастной физиологии РАО, 1993, с. 12-67.

действовал такой закон: "архонту, если его застанут пьяным, наказание - смерть". Из высказываний Эзопа в изречениях так называемых Семи мудрецов мы узнаем о том, что Солон издал указ, запрещающий рабам "напиваться" хмельных изделий. А из диалога Анахарсиса и Питтака следует, что последний будучи руководителем в Митилене на Лесбосе (ок. 590-580 гг. до н. э.) принял закон, согласно которому за проступок, совершенный "во хмелю", полагалось взыскание "вдвое против трезвого".

Известный памятник древнеримского права "Законы 12 таблиц" приписывается децемвирам и датируется 451-450 гг. до н. э. В этих законах отражены требования к поведению римлян в общественных местах, а также запрещен обычай, связанный с поминанием усопшего раба. Например, Законы "установили смертную казнь за небольшое число преступных деяний и в том числе считали необходимым применение ее в том случае, когда кто-нибудь сложит или будет распевать песню, которая содержит в себе клевету или опозорение другого". В большинстве случаев такого рода преступления совершались в хмельном состоянии. Согласно закону десятой таблицы "отменяется бальзамирование (умаживание) рабов и питье круговой чаши. "Без пышного окропления, без длинных гирлянд, без курильниц".

Представление о нормах образа жизни в Древней Индии и положении четырех сословий дают "Ману-смрити", которые часто называют "Законами Ману". Они впервые записаны между II в. до н. э. и II в. н. э. Многие правовые нормы в этом сборнике регулируют отношения, связанные с употреблением хмельных изделий, с поведением варн в состоянии опьянения. Вот лишь некоторые из них: "Когда (кто-либо) тайком овладевает спящей, опьяненной или безумной, это - наихудший из видов брака, восьмой, известный, (как) пайщача". "Нет греха в употреблении мяса и в плотских удовольствиях - таков образ жизни живых существ; но воздержание (от всего этого приносит) большую награду". "Пьянство, игра в кости,

женщины и охота - по порядку (перечисления) -эту четверку надо считать наихудшей в группе (пороков), порожденной желанием". "Пьянство, общение с дурными людьми, оставление мужа, бродяжничество, спанье (в неположенное время), проживание в другом доме - шесть действий, порочащих женщину". "Убийца брахмана, пьяница, вор, осквернитель ложа гуру - они все вместе и каждый в отдельности должны считаться людьми, совершившими великий грех. Для этих четырех, не совершивших искупление, надо определить законное наказание - телесное и денежное. На осквернителя ложа гуру должно быть наложено (клеймо, изображающее) женский орган, на пьяницу – знак продавца спиртного (изображение чарки), на вора - знак собачьей ноги, на убийцу брахмана - знак трупа без головы". Клеймо ставилось на лоб. "Убийство брахмана, пьянство, кража, прелюбодеяние с женой гуру и даже сообщество с такими (преступниками) объявили великими грехами. Пренебрежение Ведой, порицание Веды, лжесвидетельство, убийство друга, поедание запрещенной и несъедобной пищи - шесть (преступлений), равных пьянству".

В середине IV в. до н. э. министр Шан Ян (390-338 гг. до н. э.) в царстве Цинь провел реформы, которые должны были привести к усилению государства. Он ввел единое законодательство. Что касается наказаний за преступления, то они отличались жесткостью. Например, групповая выпивка наказывалась смертной казнью. Применялись различные виды смертной казни: четвертование, разрубление пополам, обезглавливание, удушение, закапывание живьем, варка в котле, пробивание темени.

Примерно с 2 тыс. до н. э. проводились римские мистериально-оргастические празднества тайного культа в честь греко-римского бога вина Вакха (Диониса). Однако в дальнейшем из-за частых беспутств и разврата участников празднеств по предложению Катона римский сенат в 186 г. до н. э. запретил культ вакханалий не только в метрополии, но и в провинциях. Но этот запрет не везде и не всегда выполнялся.

Плиний Старший (23/24 - 79 гг.) в 14-ой книге "Естественной истории" повествует о том, "что некий римлянин был оправдан за убийство жены, предавшейся пьянству, что некая римлянка, взломавшая замок у места хранения ключей от винного погреба, чтобы вылить хмельного напитка, была уморена голодом своими родственниками за этот проступок".

Антиалкогольное законодательство в Средние века

В памятнике древнерусского права "Русской Правде" в статье 3 указывалось, что удар нанесенный обидчику на пиру чашей или рогом, влечет ответный удар, который должен следовать сразу за оскорблением. Если обиженный по той или иной причине не смог сразу отомстить, обидчик подвергался денежному взысканию в размере 12 гривен. В "Русской правде" (пространная редакция, первая четверть XII в.) статья 6 относилась к убийству на пиру к менее тяжкому преступлению; статья 54 указывала, что не распространяется право на получение кредита на пьянствующих купцов; статья 62 запрещала господину, находясь в сильной степени опьянения, избивать безвинного крестьянина.

Устав князя Ярослава "О церковных судах" (пространная редакция, конец XII - первая четверть XIII в.) предписывала суду епископата бороться с пьянством попов, монахов и монахинь.

Дальнейшим шагом по пути развития антиалкогольных идей и придания им нормативного характера явился Стоглав (1551 г.) - памятник канонического права, сборник постановлений церковно-земского собора. В главах 5, 17, 32, 49, 52, 83, 90, 92 и 93 этого документа содержатся указания о необходимости воздержания духовенства от употребления хмельных изделий.

Обобщив данные Русского законодательства за период с начала XI-века до 1640 года, мы установили, что было принято примерно 30 антиал-

когольных законодательных и, нормативных актов, направленных в основном против корчемства.

Кодекс годов Кэмму - антиалкогольное законодательство в Японии (1334-1338 гг.), где следует строго запретить попойки и распутные развлечения..., невзирая на ранги..." в системе управления Японии.

В "Законнике царя Стефана Душана" (1349 г.) есть раздел "О пьянице". В нем, в частности, сказано, что, "если пьяница откуда-либо идет и нападет на кого-нибудь, или ударит, или окровавит, но не до смерти, то пьянице пусть будет вырван глаз и отсечена рука. Если пьяный будет задевать кого-либо, или собьет шапку, или (как) иначе оскорбит, а не окровавит, то дать ему 100 палок и бросить в темницу, а потом по выходе из темницы бить его (палками) и отпустить".

В третьей части "О пьянстве вина, воровстве и клевете" Закона султана Махмеда II (1488 г.) говорится, что, "если кто-либо выпьет вина, будь то селянин или горожанин, должен надий наказать его палками и за каждые два палочных удара взыскать I акче штрафа".

Антиалкогольное законодательство в Новое время

Соборное Уложение 1649 г. содержало свод законов относительно пошлин с откупных грамот, убийств в состоянии опьянения, борьбы с корчемством. В главе XXI, статье 69 убийство "в драке пьяным делом" расценивается как убийство при смягчающих обстоятельствах. Оно не влекло за собой смертной казни. Глава XXV Уложения посвящена вопросам борьбы с корчемством. Впервые вопрос о борьбе с корчемством ставился в известных Вопросах Ивана IV митрополиту Макарию, содержащих начертание предполагаемых преобразований, четвертый вопрос был "О корчмах, данных по городам и по пригородам и по волостям; даны изстари, а иные чтоб наместником и кормленщиком с тех земель бражное уложити, а корчмы бы отнюдь не было, занеже от корчемь хрестьяном великая беда чинитца и

душам погибель". Уже с XVI в. происходит ужесточение законов против корчемства.

Борьба с корчемством велась при Борисе Годунове, полностью запретившем вольную продажу питей. Корчемство преследовалось царским правительством, так как оно подрывало монополию на производство спиртных изделий. Однако не только финансовая сторона дела волновала правительство. Еще до образования централизованного государства Кирилл Белозерский писал великому князю: "Господине, хрестьяне ся пропивают, а люди гибнут".

Соборное Уложение 1649 г. в главе о борьбе с корчемством установило наказание за корчемство, а также за питье корчемного вина, за покупку вина у человека, отрицающего то, что он занимается корчемством, за ложное обвинение в корчемстве, предусмотрело способ выяснения вины покупателя и продавца корчемного вина, рассмотрело случаи, когда продажей вина занимаются зависимые люди – крестьяне и дворовые, когда корчемников, кабатчиков и питухов отбивали на дороге у объезжих голов или детей боярских.

Юрии Крижанич писал: "Расплодилось в народе премерзкие нравы, и виной тому то, что всякое место наполнено кабаками, заставами, откупщиками, целовальниками, тайными доносчиками; из-за этого люди отовсюду и везде связаны, ничего не могут свободно делать. Откупщики и целовальники образовали как бы своего рода "тайный союз", выкачивающий деньги и "сверху" и снизу". Финансовые злоупотребления кабацких голов, резкое снижение качества хлебного вина (водка) из-за хищений сырья и фальсификации, рост взяточничества и разорительные последствия пьянства для народа, в том числе срыв посевных за несколько лет (в период пасхального пьянства), вызывает в 1548 г. "кабацкие бунты" в Москве и других городах России, начинавшиеся в связи о невозможностью уплатить "кабацкие долги" городской (посадской ремесленной голытьбой и перерастающие в кре-

стьянские волнения подгородного населения. Царь (Алексей Михайлович) после подавления бунтов и по требованию патриарха Никона II августа 1652 г. созывает в Москве Земский собор, получивший наименование "Собор о кабаках", уничтоживший откупа и резко ограничивший всякую продажу спиртного, запретивший частные и тайные кабаки, рекомендовавший усилить проповедь церкви против пьянства.

Зачастую меры по борьбе с корчемством не помогали. "Корчемством, - писал И. И. Дитятин, - чуть ли не главным образом занимались именно те, кому было поручено наблюдать за ними. Как это ни странно, им часто промышляли те самые кабацкие головы и целовальники, коим были поручены царские кабаки". Часто корчемным воровством занимались стрельцы и солдаты. А Земского приказа "начальные люди про то их воровство право ведают, да покрывают, потому что они с ними во всем делятца". Решения "Собора о кабаках" 1652 г. имели широкую поддержку. Сразу же после обнародования его решений множество кабацких голов и целовальников было побито во время народных выступлений.

В 1865 г. в Швеции введена Готенбургская система, согласно которой отпуск спиртных изделий разрешался только в ограниченном количестве и лишь при условии одновременного приема горячей пищи, так как из доходов от продажи спиртных изделий он получал только 6%. Весь остальной доход поступал в муниципалитеты для проведения антиалкогольной работы, а также оказания помощи семьям алкоголиков. Готенбургская система была применена также в Норвегии и Финляндии. Первоначально Готенбургская система применялась лишь в отношении водки, впоследствии она была распространена и на продажу виноградных вин.

К мерам, направленным на ограничение распространения спиртных изделий, относятся также законоположения, касающиеся условий открытия предприятий, торгующих спиртными изделиями, и установление права населения и органов местного самоуправления решать вопросы о прием-

лемости существования имеющихся и открытии новых мест продажи алкоголя. Так возникло так называемое local veto – право общин вводить местный запрет на продажу алкогольных изделий. Такое право в начале XX века периодически осуществлялось в Норвегии, Финляндии, Дании, Голландии, Германии и Швейцарии.

В связи с государственными нуждами первой страной, объявившей о постоянном полном запрете производства, ввоза и торговли алкогольными изделиями, была в 1912 г. Исландия. Однако под давлением Испании, потребовавшей возобновления импорта своих вин и угрожавшей прекратить закупку исландской рыбы, запрет в 1923 г. был снят.

В России полный постоянный запрет на продажу спиртных изделий на период войны был введен 2 августа 1914 г. Как бы в продолжение этого постановления 16 августа 1914 г. издано еще одно "О продлении воспрещения продажи спирта, вина и водочных изделий для местного потребления в Империи до окончания военного времени". Согласно постановлению "О сроках прекращения торговли крепкими изделиями по ходатайствам о том сельских и городских общественных управлений" от 27 сентября 1914 г. "волостным... сходам и сборам, ... городским думам... предоставляется возбуждать... ходатайства о воспрещении в состоящих в их ведении местностях..., - продажи крепких напитков. Продажа питей прекращается..., не позднее трех месяцев со дня поступления соответствующих ходатайств. Разрешения на право торговли питьями выдаются частным лицам на срок не свыше одного года". Правительство тем самым поощряло частную продажу спиртных изделий и снимало с себя ответственность за проведение политики народного отрезвления, возложив ее на местное самоуправление.

15 ноября 1914 г. начались межведомственные совещания по вопросу о производстве и торговле крепкими спиртными изделиями. Первым был заслушан вопрос о виноградарстве, виноделии и торговле виноградными винами. Совещание признало возможным разрешить продажу вин и

других слабоалкогольных изделий (рябиновки, наливки, ликеров) "как изделий, которыми искони славится Россия", понизив их крепость до нормы, установленной для виноградных вин. В справке по этому вопросу отмечалось, что в случае воспрещения выработки специальных водочных изделий и ликеров русская ягодная промышленность потеряет один из самых крупных рынков, закупки ежегодно ягод и фруктов почти на 10 млн. руб. 17 ноября 1914 г. министр финансов признал возможным разрешить в ренсковых погребах продажу крепких спиртных изделий.

В марте 1915 г. состоялось межведомственное совещание в Петрограде, которое признало своевременным разрешить продажу виноградных вин крепостью до 16° и пива крепостью до 4° в городах и "сильно населенных сельских местностях". Совещание постановило ходатайствовать об отмене права заинтересованных общественных учреждений запрещать продажу всех спиртных изделий.

Несомненный интерес представляет еще одно постановление "Об ответственности за некоторые нарушения постановлений Уставов об Акцизных сборах и за появление в публичном месте в состоянии явного опьянения", вышедшее 10 июля 1915 г. В нем "за варение... меда, пива и браги не для домашнего обихода, а для продажи, виновные подвергаются взысканиям и наказаниям: в первый раз - денежному взысканию от пятидесяти до ста рублей и аресту на время от двух недель до одного месяца; во второй раз - денежному взысканию от ста до двухсот рублей и аресту на время от одного до двух месяцев; в третий раз - денежному взысканию от двухсот до четырехсот рублей и заключению в тюрьме на время от двух до четырех месяцев. (...). За появление в публичном месте в состоянии явного опьянения виновные подвергаются: в первый, раз - аресту на время от семи дней до двух недель или денежному взысканию от 25 до 50 руб.; во второе раз - аресту на время от двух недель до одного месяца или денежному взысканию от 50 до 100 руб.; в третий раз - аресту на время от одного до трех ме-

сяцев или денежному взысканию от 100 до 300 руб. Из этого законодательного акта видно, что варить мед, пиво и брагу для домашних нужд, а не для продажи, было можно. Основываясь на этих и других документах, можно сделать вывод, что в России сухой закон просуществовал всего около двух месяцев и в дальнейшем носил чисто демагогический характер.

Литература

Гиппократ. О здоровом образе жизни // Избранные книги / Пер. с древнегреч. В. И. Руднева. - М.: ОГИЗ Биомедгиз, 1936.

Гомер. Илиада // Илиада; Одиссея / Пер. с древнегреч. В. В. Вересаева. - М.: Просвещение, 1987.

Дьяконов И. М. Законы Вавилонии, Ассирии и Хеттского царства // Вестник древней истории. - 1952. - №3.

Если хочешь быть свободным // Сенека, Честерфилд, Моруа. - М.; Политиздат, 1992.

Законы XII таблиц // Хрестоматия по истории Древнего мира: Рим / Под ред. акад. В. В. Струве: В 3 т. - М.: Изд-во Минпроса РСФСР, 1953. Т. 3.

Законы Ману / Пер. с санскритского С. Д. Эльмановича проверенный и исправленный Г. Ф. Ильиным. - М.: Изд-во Восточной лит-ры, 1960.

Канель В. Я. Алкоголизм и борьба с ним. - М., 1914.

Колпаков М. Н. К вопросу об алкоголизме в С.-Петербурге и о мерах общественной борьбы с ним в связи с устройством специальных лечебниц для алкоголиков: Дис. ... д-ра мед. - СПб., 1896.

Краткое описание нравов и обычаев древних римлян. - СПб., 1792.

Лесневич В. М. Очерки по истории медицины. - Киев, 1895. Вып. 1.

Письма и фрагмента Эпикура // Материалисты Древней Греции / Пер. с древнегреч. С. И. Соболевского. - М.: Гос. изд-во политлит-ры, 1955.

Пифагор / Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. - М.: Мысль, 1979.

Платон / Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. - М.: Мысль, 1979.

Платон. Законы / Соч.: в 3 т. 1 Пер. с древнегреч. - М.: Мысль, 1972. Т. 3. Ч. 2.

Плутарх. Застольные беседы / Пер. с древнегреч. Я. М. Боровского и др. - Л.; Наука, 1990.

Плутарх. Пир Семи мудрецов // Застольные беседы / Пер. с древнегреч. Я. М. Боровского и др. - Л.: Наука, 1990.

Плутарх. Сравнительные жизнеописания: В 3 т. / Пер. с древнегреч. С. И. Соболевского. - М.: Изд-во АН СССР, 1961. Т. I.

Порфирий. Жизнь Пифагора / Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. - М.: Мысль, 1979.

Ранович А. Б. Первоисточники по истории раннего христианства. Античные критики христианства. - К.: Политиздат, 1990.

Светоний Г. Т. Жизнь двенадцати цезарей / Пер. с лат. - М.: Худ. лит-ра, 1990.

Сенека Л. А. Нравственные письма к Луцилию / Пер. с лат. С. Ошерова. - М.: Худ. лит-ра, 1986.

Сенека Л.А. Нравственные письма к Луцилию; Трагедии / Пер. с лат. С. Ошерова. - М.: Худ. лит-ра, 1986.

Сократ / Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. - М.: Мысль, 1979.

Солон / Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. - М.: Мысль, 1979.

Социальные отклонения. - М.: Юрид. лит-ра, 1989.

Спарта / Хрестоматия по истории Древнего мира: Греция и Эллинизм / Под ред. акад. В. В. Струве: В 3 т. - М.: Изд-во Минпроса РСФСР, 1951. Т. 2.

Фрагменты Гераклита // Материалисты Древней Греции / Пер. с древнегреч. М. А. Дынника. - М.: Гос. изд-во политлит-ры 1955.

Фрагменты Демокрита и свидетельства о его учении // Материалисты Древней Греции / Пер. с древнегреч. А. О. Маковельского. -М.: Гос. изд-во политлит-ры, 1955.

Эпикур / Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. - М.: Мысль, 1979.

Якушев А.Н. История формирования трезвости в Древнем мире. - М.: НИИ теории и методов воспитания РАО, 1992.

Урок 6

Красота природы и человек

На этом уроке ты:

- обсуждаешь последствия отрицательного воздействия человека на природу;
- узнаешь о науке экологии, ее проблемах и их решениях;
- убеждаешься в необходимости ответственного отношения человека к окружающей среде.

Главные понятия темы:

- ответственность,
- гармония природы,
- экология.

Важнейшие компоненты природы:

солнце,
вода,
атмосфера,
земля,

Мы с тобой подошли к выводу, что в природе все компоненты связаны друг с другом. Некоторые знания об этом ты уже получил на уроках природоведения, естествознания, биологии, из книг, журналов, телевизионных передач.

Но дело, однако, в том, что ничего не исчезает, а происходит круговорот, обмен веществ и энергии. Конечно, в жизни эти взаимодействия, взаимопроникновения очень сложные, тонкие, не всегда различимые на глаз. Эту взаимосвязь доступно определить в полной мере только ученым-специалистам. Человек находится внутри этого круговорота. Очень важно, какую он при этом играет роль. Существует особая наука экология, которая помогает человеку определять эту роль.

Экология - это наука о взаимосвязи и взаимодействии растительных и животных организмов между собой и с окружающей средой.

К сожалению, выводы, которые делает эта наука о состоянии природы, вызывают тревогу. И причины, конечно, в том воздействии, которое оказывает на нее человек, чье поведение в природе сильно отличается от поведения всех других живых существ. Человек своей деятельностью вмешивается в природу и оказывает на нее давление.

Каково же воздействие человека на важнейшие компоненты природы?

почва,
растения,
птицы,
животные,
насекомые,
грибы,
бактерии.

Это интересно

Как относились в древности люди к природе? Нарушали ли они ее? Ученые говорят, что да, но в такой степени, что природа успевала восстанавливаться. Древние люди умели беречь природу. Например, на священное животное накладывали табу (запрет) - значит, ни убивать, ни наносить ему какой-либо вред, ни употреблять его в пищу было нельзя.

Вывод неутешителен - только солнце пока не зависит от человека. Оно пока для нас светит по-прежнему ярко.

Погаснет ли солнце? Современная наука располагает подтверждениями, что процессы излучения энергии на солнце, которые позволяют ему гореть, подобны термо-ядерной реакции. Через 150 млрд. лет масса солнца уменьшится только на 1%, если процесс будет продолжаться в том же темпе, что и сейчас.

Чистой и пресной воды на Земле мало. По предположениям ученых, вода может быть и на других планетах, но только в твердом или парообразном состоянии, однако добраться до этих планет еще только предстоит будущим поколениям землян. Хозяйственная же деятельность современных людей такова, что объем чистой пресной воды на нашей планете неумолимо сокращается. Загрязнять воду и бесцельно тратить ее (например, оставляя дома капающий кран) - значит отнимать ее у других живых существ.

Заводы, фабрики, дороги, туннели, гидроэлектростанции, нефте- и газопроводы - все это проявление человеческого давления на природную среду. Признаки современной цивилизации - сжигание горючих веществ, отравляющих атмосферу, заболачивание одних районов и обезвоживание других, уменьшение территорий, занимаемых лесами, а вместе с ними и растениями и животными. Сейчас давление человека на природу в России превышает норму в 7 раз (если все факторы собрать воедино).

Самым страшным является не загрязнение отдельных

Это интересно

- Согласно представлению первобытного человека, священное животное чудесным образом влияет на его жизнь, защищает от опасности, помогает добывать пищу. Но, с другой стороны, люди, объявляя то или иное животное неприкосновенным, тем самым способствовали его размножению и сохранению в природе.
- В 1972 г. представители 113 стран собрались на 1 Всемирную конференцию по охране окружающей среды.

природных объектов, а. нарушение равновесия, баланса. Лес, луг, болото, водоем - все это природные сообщества, обитатели которых тесно связаны между собой.

Нарушение этих связей ведет к гибели всего сообщества. Возьмем простую цепь питания, одну из множества, существующих в природе:

энергию солнца, неорганические

и органические вещества



преобразует растение



его съедает заяц



его съедает волк



его разрушают бактерии и грибы

Затем процесс повторяется снова. Эту цепочку нигде нельзя нарушить, увеличивая или уменьшая любое звено. Иначе цепь разорвется, разрушится. Растение, животное, насекомое комфортно чувствуют себя в своем природном сообществе, но, попадая в другое, могут вести себя самым невероятным образом - стать "хищником", сильно расплодиться, уничтожая другие организмы. Такие случаи имели место и описаны биологами (попробуйте подыскать примеры).

Случаются и более опасные вещи, когда при нарушении природной среды рождаются животные-мутанты, уроды, в том числе и люди-мутанты. Трудно предугадать по-

Это интересно

- В 1983 г. Организация Объединенных Наций (ООН) создала Всемирную комиссию по окружающей среде и развитию. В ее отчете прозвучало предупреждение о том, что люди должны удовлетворять свои нужды, не подвергая риску будущие поколения.
- В 1992 г. конференция в Рио-де-Жанейро приняла программу, получившую название "Повестка дня в XXI век".

Пометки на полях

Природа покоряется лишь тому, кто сам подчиняется ей.

Ф. Бэкон.

следствия таких явлений. Ясно одно - ничего не должно быть слишком мало или слишком много, а чего - сколько, знает сама природа. Человек должен это осознать и принять на себя ответственность за ее гармонию.

Современным людям понятно, что теперешние экологические проблемы велики и с ними уже нельзя справиться в одиночку. Только объединяя усилия людей разных государств, можно остановить процесс разрушения природного равновесия Земли.

ООН разработала стратегию охраны природы. Главный ее лозунг таков: "МЫ НЕ УНАСЛЕДОВАЛИ ЗЕМЛЮ НАШИХ ОТЦОВ. МЫ ВЗЯЛИ ЕЕ В ДОЛГ У НАШИХ ДЕТЕЙ". Основные выводы, которые должны лечь в основу современного отношения человека к природе, сформулировал ученый-биолог Д. Коммонер. Они просты:

Все связано со всем.

Все должно куда-то деваться.

Ничто не дается даром.

Природа знает лучше.

Учиться ответственному отношению к природе можно у самой природы и у своих предков. В природе все продуманно. Это хорошо понимали люди прошлого.

Любовь к природе прежде всего означает любовь к родному месту - Родине. (Ты, конечно, уже обратил внимание на то, что у слов "природа", "родной", "Родина" один корень). Каждый народ, веками живя в согласии с природой, умел в нее вписываться. Своим образом жизни,

Бэкон, Фрэнсис
(1561-1626) - ан-
глийский ученый-
гуманист.

Природа не знает
остановки в своем
движении и казнит
всякую бездеятель-
ность.

И. Гете.

Природа - един-
ственная книга, все
страницы которой
полны глубокого
содержания.

И. Гете.

Гете, Иоганн Воль-
фганг (1749-1832) –
немецкий поэт,
мыслитель, ученый.

Даже в прекрас-
нейших своих гре-
зах человек не мо-
жет вообразить ни-
чего прекраснее
природы.

А. Ламартин.

Ламартин, Альфонс
Мари Луи де (1790-
1869) – француз-

привычками, обычаями, одеждой, обликом жилища. Со-
гласись, что в одежде африканца не проживешь в Рос-
сии, а в одежде эскимоса – в Италии! То же можно ска-
зать о привычной еде или о традициях в строительстве
жилища. Лучшие образцы архитектуры каждого народа -
это образцы одухотворенной связи с окружающим
ландшафтом, образцы гармонии и красоты.

Красота природы напрямую связана с красотой человека.
Красивый и воспитанный человек не будет уничтожать
красоту природы. И взаимобразно красивая природа
поставляет в мир красивых людей.

Когда-то Лопе де Вега сказал, что "сила побеждает силу,
а красота побеждает всех". Тот, кто красив - тот облада-
тель высочайшей ценности. От эпохи к эпохе менялись
каноны красоты, но красота всегда и у всех народов це-
нилась высоко.

Красота – это прежде всего молодость. Но молодость со-
храняется до тех пор, пока мы имеем отличное здоровье.
Здоровье же можно сохранить лишь при разумном обра-
зе жизни, занятиях физическими упражнениями. Это од-
на сторона медали. А другая такова: - красота внешнего
облика человека связана с наследственными особенно-
стями его телосложения, знание которых позволяет со-
знательно подходить к их коррекции - и опять-таки с по-
мощью физических упражнений.

Красоту внешнего облика человека во многом определя-
ет красота телосложения. В то же время, как свидетель-
ствуют результаты, большинство женщин недовольны

ский поэт, публицист, политический деятель.

Природа питает отвращение к пустоте.

Ф. Рабле.

Рабле, Франсуа
(1494-1553) – французский писатель.

Человек овладевает природой, еще не научившись владеть собой.

А. Швейцер.

Швейцер, Альберт
(1875-1965) – немецкий философ, врач.

Природа никогда не ошибается; если она порождает дурака, значит, она этого хочет.

Г. Шоу.

Шоу, Генри Уиллер
(1818-1885) – американский писатель-сатирик.

своей фигурой и хотели бы ее усовершенствовать.

Ты заботишься о внешности*

Понятие "внешность". В это понятие входят:

- **физический облик** (форма, черты лица, пропорции фигуры, цвет кожи, волос, глаз). Все, что человеку дано от природы - его физический облик.

- **функциональные признаки**. Движение, поза, походка, жесты, мимика, интонации голоса, манера говорить - все это называется функциональными признаками, они также важны как и физические характеристики, многое дано от природы, но многое можно выработать самой.

- **оформление внешности**. Одежда, прическа, опрятность и т. д. Человек создает себя сам. Нет людей некрасивых, - утверждают французы, - есть люди ленивые.

Итак, начнем с самого начала. Посмотри внимательно в зеркало. Что ты видишь? Правильные черты лица - явление довольно редкое, и с этим всем приходится мириться, но кое-что подкорректировать можно с помощью удачно выбранной прически. Например, длинный нос скрадывает пышная прическа, направленная вперед к лицу. Пробор следует делать обязательно косым. При укороченном вздернутом носе волосы лучше зачесывать назад. Короткую шею можно зрительно удлинить, причесав волосы вверх, а слишком длинную можно зрительно укоротить, опустив на шею локоны.

Но стоит еще раз повториться, что ничто так не украшает, как улыбка. Поэтому не хмурься, разглядывая себя в

* Татарникова Л. Г., Поздеева М. В. Валеология подростка. – СПб.: Петроградский и К°, 1996, с. 223-225.

Природа не терпит неточностей и не прощает ошибок.

Р. Эмерсон.

Эмерсон, Ральф Уолдо (1803-1882) – американский философ и поэт.

Это интересно

Сторонники вегетарианской методики питания считают, что человек должен обходиться только растительной пищей, так как в ней содержится все необходимое для здоровья. Белки растений (гороха, бобов, чечевицы, зерен пшеницы, ядер орехов), по их мнению, вполне могут заменить белки мяса и рыбы. Вегетарианцами, в частности, являются йоги. Одну из разновидностей вегетарианства представляет

зеркале, а улыбнись. Ты заметила, как сразу стала привлекательна? Да, тут сразу стали видны зубы. Хорошо, если они без изъянов. А если нет? Если ты правильно ухаживаешь за своими зубами, вовремя посещаешь стоматолога, то они должны быть целыми и здоровыми. Если зубы от природы кривые или неправильный прикус, что ж и такое бывает, то этот дефект в твоём возрасте можно устранить, и лучше заняться этим не откладывая. Для этого необходимо посетить специального врача-ортодонта. Он, возможно порекомендует некоторое время носить на зубах специальную пластинку, ретайнер или брекет-систему, которая крепится к зубам и исправляет их очень эффективно.

Кожа. О ней нужно говорить особо. Знающие все о женской красоте французы также говорят: нет некрасивых женщин, есть женщины с плохой кожей. Если тебя волнуют юношеские угри, ты можешь посоветоваться с врачом.

Тебя еще, возможно, волнуют появляющиеся с весенними лучами солнца веснушки. Не бойся их, они не случайны на твоём лице и придают ему особую прелесть. Но если кажется, что они портят внешний вид, то вот некоторые советы.

Старайся защищать весной лицо от прямых солнечных лучей. Для этого годится шляпа с большими полями или козырьком. Перед выходом на улицу следует смазать лицо тонким слоем солнцезащитного крема. Его наносят на свежеемытое лицо, а через час промокают салфет-

сыроедение. Сыроеды утверждают, что вместе с применением огня люди утратили основной источник своего здоровья - сырую пищу. Они призывают: "Долой кастрюли и сковородки". В качестве довода правильности своей точки зрения они приводят факт сохранения до наших дней племени, живущего первобытной жизнью. Действительно, не так давно ученые обнаружили в Индии, в долине Хунза, племя, люди которого питаются почти исключительно фруктами и изготовляемым ими овечьим сыром. Возраст этих людей достигает 120 лет. Долину Хунза называют современным "оазисом молодости".

кой.

Для отбеливания кожи рекомендуется протирать простоквашей, оставляя на лице 15-20 минут, затем смывают теплой водой.

Полезно несколько раз в день протирать кожу лица ломтиком огурца или лимона и через 5-10 минут умывать водой. Можно споласкивать лицо отваром петрушки. Для этого пучок петрушки кипятят в 0,5 литра воды.

Вот еще несколько рекомендаций по уходу за кожей, которые дает врач-косметолог Леснина С. Н. в книге "Косметика, возраст и время года". - Таллинн: Валгус, с. 240-250.

Питание и укрепление кожи лица. Кожа, как и весь наш организм, в любом возрасте нуждается в витаминах. Недостаток витаминов А, В и С острее всего сказывается зимой и ранней весной. В это время необходимо следить за тем, чтобы питание было разнообразным и полноценным.

При сухости кожи рекомендуется употреблять продукты, содержащие витамины С и А, или концентрат витамина А в масле. Витамин А участвует в регуляции различных функций кожи, а также нормализует функции сальных и потовых желез. Ввиду того, что витаминизированные кремы следует употреблять лет с тридцати, для более юного возраста остаются кремы "Ланолиновый", "Спермацетовый".

Питанию и укреплению кожи способствуют также ягодные и фруктово-овощные маски, соки, настои и отвары

сти". Придавал большое значение питанию сырыми овощами, фруктами и знаменитый американец Поль Брэгг, сумевший сохранить свое тело молодым до 95 лет и красиво погибший в волнах океана, катаясь на серфинге.

Это интересно

Тест с линейкой. Перед вами кто-нибудь держит 50-сантиметровую линейку (за первую отметку) и в какой-то миг отпускает ее. Вам надо ее поймать. Ваш биологический возраст определяется в этом случае в зависимости от места, где вы перехватите линейку большим и указательным пальцами. 20-летние схватят ее приблизительно на

лечебных растений. Их применение полезно в любом возрасте, для всех без исключения, при любой коже. Незаменимы они и для внутреннего потребления. Из пяти-сот лекарственных растений врачами-косметологами отобрано несколько десятков для применения их в области косметики, поскольку наша кожа активно участвует в разнообразных биохимических реакциях. Недаром за эту ее способность кожу часто называют "биологическим чулком".

Кожа смазывается фруктовым или овощным соком либо настоем из трав после ее очищения. При сухой коже это лучше делать вечером, перед нанесением крема. Можно просто оставить сок или отвар на коже лица на ночь вместо крема, что исключительно полезно для жирной пористой кожи. При нанесении сока или настоя (примерно 1 чайная ложка) на лицо и шею можно применять движения самомассажа, которые очень полезны для любой кожи и способствуют полному впитыванию жидкости.

Если летом питательными компонентами косметических масок могут быть ягоды и соки, то к началу осени имеется большой выбор фруктов и овощей. Перед приготовлением масок их следует предварительно тщательно вымыть, затем мягкие плоды размять деревянной или серебряной ложкой, твердые натереть на пластмассовой терке. В маску из фруктов и овощей для сухой кожи добавляют желток. Для жирной кожи - белок, творог.

Маска из тертой моркови полезна для сухой и нормальной кожи, питает, смягчает и укрепляет ее. 2-3 чайные

цифре 28, а 60-летние - на 15 см.

Тест "защемление" поможет определить возраст вашей кожи. Большим и указательным пальцами зажмите кожу на тыльной стороне ладони, слегка оттянув ее, и подержите так 5 секунд. А теперь посмотрите, как долго продержатся следы защемления. Если вам до 45 лет, они исчезнут за 5 секунд, если 60 - за 10-15, если 70 - за 35-55 секунд.

Тест "поза аиста" для оценки равновесия. Сколько вы можете простоять босиком на одной ноге (другую поджав), руки в стороны, с закрытыми глазами? Молодые люди простоят более 30 секунд, пожилые не продер-

ложки тертой моркови смешивают с 1 чайной ложкой сметаны или желтка. Маска из тертого огурца. Рекомендуется для жирной, пористой кожи, освежает, снимает раздражение, суживает поры. 2-3 чайные ложки тертого огурца хорошо смешиваются с 1 чайной ложкой белка, добавляется соль на кончике ножа. Прежде чем смешать тертую морковь или огурец с другим компонентом, надо соком из порции, предназначенной для маски, смазать лицо и шею кончиками пальцев обеих рук и лишь после этого наносить приготовленную маску.

Защита кожи лица. Если по какой-либо причине придется много времени бывать на воздухе в холодную ветреную погоду - на прогулке, в лыжном походе, на катке и т. п., то любую кожу необходимо защищать гусиным жиром или свежим нутряным салом. Молодым это надо хорошо запомнить (особенно спортсменам), иначе они рискуют испортить себе кожу, которая вследствие сужения сосудов и застоя крови от холода приобретает синюшный оттенок.

Большой вред коже лица может нанести также неумеренное использование солнечных лучей. Солнечные ванны надо сознательно и строго дозировать, чтобы добиться их положительного влияния. Нельзя забывать и правил постепенного солнечного облучения.

Легкий загар освежает и украшает лицо. При излишнем облучении лица кожа быстро грубеет. Девочкам с очень чувствительной, тонкой и нежной кожей лучше вообще избегать воздействия прямых солнечных лучей на лицо.

жаты и 5 секунд.

Тест "чтение газеты" для проверки зрения. В 21 год человек может читать газету на расстоянии 10 см от глаз, в 34 - при удалении ее на расстояние 14 см, в 60 лет это расстояние увеличивается до 1 м.

Тем, кто плохо их переносит, надо пользоваться защитным кремом "Луч" или "Щит".

Приучайтесь к правильному уходу за лицом с юных лет.

Применение декоративной косметики в раннем возрасте лишает лицо естественной красоты, свойственной молодости.

Раз уж у нас зашел разговор о красоте, то нельзя не сказать несколько слов о волосах, ведь волосы обрамляют лицо, а значит являются тем, что должно его украшать, а не наоборот.

Как правильно заботиться о своих волосах?

Прежде всего надо следить за чистотой волос. Мыть волосы надо по мере их загрязнения, но никак не реже одного раза в 10 дней. Грязные волосы это не только неопрятный вид, но и причина различных заболеваний кожи головы и лица.

Вода для мытья волос должна быть мягкой и теплой. Водопроводную воду можно смягчить, предварительно ее прокипятив.

Мыть волосы нужно обязательно нейтральными шампунями, в состав которых входят различные питательные, благотворно влияющие на кожу головы вещества и витамины. Можно мыть мылом с добавлением яичного желтка. Ни в коем случае нельзя использовать хозяйственное мыло, так как оно содержит много щелочи, вредно влияющей на волосы.

Сушить волосы лучше всего нагретым полотенцем. Не стоит сушить волосы феном, лучше дать им высохнуть на воздухе. Если есть необходимость в быстром высушивании волос, то лучше сушить их под прохладной струей воздуха.

Здоровые, нормальной сухости волосы обычно не требуют специального ухода, надо просто придерживаться общегигиенических правил,

укреплять и оздоравливать организм.

Расчесывать волосы надо в сухом или чуть влажном виде редкой расческой или гребнем. Ежедневное расчесывание волос - одно из обязательных условий ухода за волосами. Правильное расчесывание способствует улучшению кровообращения, равномерному распределению по волосам секретов сальных желез и достаточной смазке волос. Разумеется, расчески и щетки следует содержать в чистоте и не давать ими пользоваться другим людям. Пренебрежение этим правилом может привести к заражению некоторыми заболеваниями волосистой части головы.

Раздельное питание

Известный специалист по вопросам питания Г. Шелтон утверждает, что нельзя есть белковую пищу (мясо, рыбу, яйца) одновременно с углеводной (хлебом, картофелем, кашами), так как белки перевариваются только в кислой среде (в желудке), а углеводы - в щелочной (в кишечнике). Если пища употребляется смешанная, углеводы бродят и разлагаются в желудке, а белки - в кишечнике. Поэтому белки, и углеводы следует есть раздельно, с интервалом порядка двух часов. Белковую и крахмалистую пищу желательнее потреблять вместе с сырыми несладкими овощами.

Модная сейчас *теория макробиотики* (от греческих слов *масго* - большой, длинный и *bios* - жизнь) исходит из того, что наибольшая энергия заключена не в дробленых зернах круп, а в цельных. Основой питания сторонники этой теории предлагают считать недробленный и нешлифованный рис, а также пшено, овес, ячмень. Эти крупы в виде каш должны составлять около 60% всей съедаемой за день пищи. Мясо в рационе не исключается, но ограничивается.

Заметки для учителя*

По словам немецкого философа Шопенгауэра, "уста выражают мысль человека, а лицо - это мысль природы".

Квадратная форма лица обычно принадлежит суровому, мужественному типу, нередко бессердечному. Такие люди часто тугодумы, грубы, настойчивы и решительны. В общении прямолинейны и откровенны. Обладают неутомимой жаждой успеха. Хорошие исполнители, хотя тянутся к лидерству.

Для *треугольного типа лица* характерны широкий лоб, малый подбородок, выступающие скулы, небольшой, но костистый нос, глубоко посаженные глаза. Люди с таким лицом обладают тонкой интуицией, часто хитры и неуживчивы, не склонны к привязанности и преданности.

Круглая форма лица - это признак добродушия, мягкости, миролюбия. Часто люди с круглым лицом являются гурманами. Они любят комфорт, хорошую компанию и не стремятся к власти. Если на круглом лице высокая переносица, выступающие скулы и горящие глаза, то это человек целеустремленный. Из таких выходят авторитетные лидеры, военачальники, депутаты, банкиры.

Людей с *продолговатым лицом при равенстве ширины лба и подбородка* относят к аристократическому типу. Часто они обладают высоким интеллектом, утонченностью манер, уравновешенностью, хорошими организаторскими способностями и выраженной целеустремленностью, стремлением к лидерству.

К важнейшим компонентам лица человека, позволяющим судить о его характере, относятся нос, глаза, уши, губы, брови, лоб, подбородок, волосы.

Форма носа определяет силу характера, развитие интеллекта, тип мышления.

Горбинка перед кончиком носа говорит о способности к самозащите. Этот человек будет стоять на своем, даже если весь мир ополчится против него. Он терпеть не может ограничений, полагается только на себя, всегда горд и независим.

Длинный нос в сочетании с верхней губой, спускающейся на нижнюю, говорит о наличии пылкого, сосредоточенного ума. Его обладатели во всем хотят дойти до сути любого вопроса. Часто отличаются силой характера и интеллигентностью.

Нередко *длинный нос* говорит о тщеславии; *нос с острым кончиком* - об искусстве притворяться и лисьей хитрости; *длинный, широкий нависающий нос* - о практичности, любви к деньгам, об осмотрительности; *тупой кончик носа и маленькие ноздри* - о легкомыслии и доверчивости, а у женщин - о кокетстве.

Выступающие наружу волосы в ноздрях - свидетельство честности и простодушия.

Длинный пропорциональный нос говорит о рассудительности и предусмотрительности, у женщин - о целомудрии.

Глаза играют существенную роль в характерологических особенностях личности и ее предрасположенности к заболеваниям. Глаза нередко считают окнами души; по ним определяют переживания людей. Человек с *красивыми и притягательными глазами* часто обладает здоровьем, умом, волей, темпераментом. Такие глаза излучают тепло, имеют выразительную радужную оболочку. У *людей с большими глазами*, как правило, незаурядные умственные способности, хорошая память, отменная физическая активность. Большие глаза с живым блеском нередко говорят о стремлении к власти, а с многочисленными складками на веках - о жажде лидерства.

Люди с маленькими глазами чаще не обладают таким богатым воображением, как большеглазые, но зато они меньше подвержены смене настроения, более спокойны, терпеливы, на них можно смело положиться в любом деле. Они обычно очень честны и верны, нередко замкнуты, иногда упрямы и самоуверенны.

Лишенные блеска впалые глаза служат признаком пониженной энергии. Они характерны для пессимистов, людей, склонных к печали, депрессиям.

Покрасневшие глаза со скошенными вверх яблоками говорят о наличии энергии. Такие люди решительны, нетерпеливы, склонны к взрывам гнева. У женщин такие черты - признак неблагоразумия.

Глаза удлинённой формы с загнутыми вверх веками - признак утонченной натуры. *Узкие, вытянутые глаза с двойными или тройными веками* свидетельствуют о спокойном характере. *Круглые глаза с желтоватым блеском* говорят об упрямстве и настойчивости. *Большие, мечтательные глаза* - показатель страстной натуры, музыкальности, а также склонности к приукрашиванию. *Глубоко посаженные глаза* - признак тяжелого, недоверчивого характера.

Существует мнение, что *длинные и густые от рождения ресницы* являются не только атрибутом красоты, но и признаком ослабленного здоровья. Такие ресницы нередко встречаются у людей, предрасположенных к легочным заболеваниям.

* Использованы материалы из книги академика В. П. Петленко Валеология человека. Здоровье – любовь – красота. – СПб.: Петроградский и К°, 1998, с. 199-204.

Большая радужная оболочка глаз - признак милосердия. Глаза с чрезмерно большой радужной оболочкой говорят о верности, честности, развитом чувстве долга. *Маленькая радужная оболочка глаз* - признак несбалансированности внутренних процессов, что неблагоприятно отражается на взаимоотношениях с окружающими. *Узкие маленькие глаза с черно-желтой радужной оболочкой* свидетельствуют о страстной натуре.

Голубые глаза являются приметой чувствительной натуры. *Светло-коричневые* присущи застенчивым людям. *Черные и зеленые глаза* служат признаком энергичной натуры, человека действия.

Подмечена следующая связь между цветом глаз руководителя и особенностями стиля его работы: *черноглазые начальники* упрямы, выносливы, при трудностях вспыльчивы, но принимают правильные решения; *начальники с серыми глазами* решительны, но беспомощны при решении неинтеллектуальных задач; *начальники со светло карими глазами* замкнуты, достигают успеха при самостоятельной работе; *голубоглазые начальники* - выдержанные, но сентиментальные, однообразие их угнетает, они - люди настроения, часто сердятся; *зеленоглазые* - лучшие начальники: они стабильны, решительны, обладают достаточным воображением, реалисты, сосредоточенны и терпеливы, строги, но справедливы, хорошие слушатели и собеседники, находят выход из любого положения.

Внешний вид ушей дает определенную информацию о характере человека. *Узкий длинные уши* свидетельствуют о скупости, завистливости; *заостренные кверху* - об уме, умеренности; *оттопыренные и большие* - о хитрости, глупости; *прижатые к голове* - об осторожности, хладнокровии, выдержке, лицемерии; *четырёхугольные* - о твердости, порядке; *волосатые* - о рассудительности. *Слишком мясистые уши* - признак угрюмости, жестокости; *слишком маленькие уши* - признак чувственности.

Если *все части уха развиты равномерно*, то это говорит о хороших умственных способностях. Если *ушные раковины глубоко "выдолблены"* - о даровитости; если *уши большие с хорошо выраженными извилинами ушных раковин* - о музыкальных способностях. *Жесткие уши* указывают на хорошее здоровье, *дряблые* - на болезненность.

По современным взглядам, ушная раковина характеризует психическую и физическую гармонию в организме. По ее внешнему виду, размерам и форме можно в общих чертах судить о наследуемых признаках индивидуума. *Симметричность расположения ушей, правильность отдельных их участков, строгость линии изгиба завитка и противозавитка* свидетельствуют о гармоничном развитии субъекта. *Отличие в строении левого и правого уха* говорит о наличии физической и психической дисгармонии. *Необычно большие уродованные, оттопыренные, сращенные и уплотненные ушные раковины* свидетельствуют о наследственно-дегенеративной патологии.

Если *верхняя зона ушей* расположена на уровне глаз, то это говорит о высоком интеллекте; если ниже уровня глаз - о среднем или даже низком интеллекте.

Ухо без хорошо оформленной мочки указывает на несбалансированность личности; *длинная мочка* - на беспечность; *маловыраженная мочка* - на щепетильность; *очень большая мочка* - на мудрость.

У большого процента долгожителей наблюдаются три характерных признака: крупные размеры ушной раковины, удлинение и утолщение мочки, выбухание гребня противозавитка.

Не только наследственные, но и приобретенные заболевания проявляют себя изменениями в области ушной раковины. От больных или болеющих органов в проекционные зоны ушной раковины поступает много ценной информации. Так, у большинства больных с инфарктом миокарда за несколько часов или дней до коронарной катастрофы появляется *щекотание, зудящая боль и повышается чувствительность в центральной части ушной раковины*. У ряда больных язвенной болезнью *проекционная зона желудка в ухе приобретает очертания бугорка*, который через несколько часов после резекции желудка превращается в серповидный шрам, состоящий из белых и красных полосок.

Имеет место выраженная *связь между мочкой уха и дыхательным аппаратом*. По этой причине давление на мочку всегда сопровождается изменениями со стороны дыхательного аппарата.

Ушная раковина по форме напоминает эмбрион человека. На ней располагаются точки, связанные со многими внутренними органами. В случае заболевания какого-либо из органов связанная с ним точка становится более активной (повышается ее электропотенциал). После выздоровления органа активность точки падает.

Очень плоский лоб говорит о мягком нраве, иногда - об ограниченности ума; *слишком малый лоб* свидетельствует о подвижности и небогатстве духовных сил; *слишком выпуклый* - свидетель злобной натуры, недалекой, но житейски практичной.

Лоб широкий и выпуклый в углах свидетельствует о богатой фантазии, болезненном воображении; *лоб узкий и низкий, подавшийся назад* - о слабом рассудке. *Лоб, далеко раздавшийся в ширину и высоту*, - признак большого ума; *лоб прямой и неширокий* - признак прямооты, простодушия и недалекости. *Лоб полумесяцеобразной формы* выдает натуру недалекую, рутинную, со скрытыми недостатками. *Лоб гладкий, без морщин* говорит о беззаботности; *лоб с горизонтальными морщинами*, близко расположенными к бровям, - свидетель большого ума, а *с морщинами, близко расположенными к линии волос*, - же-

стокосердия и гордости. *Лоб с глубокими и неправильными во всех направлениях морщинами* свидетельствует о порывистом уме, резкости, неуживчивости, грубости.

Плотное, мясистое лицо говорит о ровном, оптимистическом характере, *худое, угловатое лицо* - о мудрости, пронзительности, холодности и даже жестокости. *Круглое лицо* свидетельствует о легкомыслии и несложном характере, вытянутое, худое - о смелости как в словах, так и в поступках. *Широкое, полное лицо* - признак хвастовства и невоспитанности, *лицо, широкое сверху и сужающееся книзу*, - признак интеллигентности, *лицо, узкое сверху и расширяющееся книзу*, - признак грубой, животной натуры.

Люди, имеющие привычку выставлять подбородок вперед, весьма горделивы и высокомерны: они не снизойдут до общения с человеком, которого не считают равным себе по интеллекту, положению в обществе или каким-либо другим признакам. Как правило, они одиноки, но не страдают от этого.

Если нижняя часть подбородка заострена посередине и выступает вперед, то этот человек стремится к идеальному супружеству. Он придиричиво сравнивает будущего супруга со своим идеалом. В остальном, что касается брака, довольно уступчив.

Широкий квадратный подбородок у мужчин указывает на страстную натуру, раба своих нездоровых чувств, ревности, подозрительности, коварства. Все это вместе, доведенное до крайности, грозит опасностью безумства.

Тяжелая квадратная челюсть в сочетании с прямой шеей нередко говорят о твердости, уравновешенности, прочном жизненном укладе. Эти люди самодовольны, но у них не совсем хорошо обстоят дела с чувством юмора: особенно нетерпимы они к шуткам непосредственно в свой адрес.

Раздвоенный подбородок является признаком непостоянства и частой влюбчивости. *Длинный подбородок* говорит о неосторожности и излишней говорливости у мужчин, о гневливости, не деликатности в выборе слов - у женщин. *Удлиненный, округлый подбородок* свидетельствует о самоуверенности и горделивости, *круглый подбородок с ямочкой* - о кротости и миловидности.

Длинная шея выражает простодушие; *короткая* - мудрость и даже хитрость; *мускулистая* - вздорность характера, *шея с широкими, хорошо заметными венами* - страстность.

Массивные, выступающие под газами скулы - признак осторожности и бдительности.

Большой рот говорит о болтливости и неосторожности, *маленький* - о сдержанности, спокойствии, надежности, нередко о слабом характере. *Небольшой рот со спадающими уголками губ* свидетельствует о чувствительной натуре. *Большой рот со спадающими уголками губ* - признак сильной воли. На такого человека трудно оказать влияние. *Рот, одна половина которого опущена*, - признак упрямства.

Красота, здоровье, молодость

Какими бы разными не были идеалы красоты, главное условие женской привлекательности, которое выше всех вкусов и мод, - это здоровье. Если его нет, то нет и легкой походки, красивой осанки, хорошего цвета лица, жизнерадостности - всего того, что даже девочку с неправильными чертами лица делает привлекательной.

Гладкая и упругая кожа, блестящие и густые волосы, ясные чистые глаза - лучшие показатели общего, здоровья, хорошего обмена веществ. Правильная осанка, развернутые плечи, легкая походка - признаки активности, энергии, хорошо развитого и тренированного тела.

Конечно, биологические процессы старения неумолимы. Но есть факторы, возникновение и действие которых находится под контролем человека, он может ими управлять, а следовательно, влиять на скорость и ха-

рактик процесса старения. И если время мы остановить пока не в силах, то оставаться или не оставаться здоровыми и красивыми – это во многом зависит от нас самих.

Законы красоты

1. Никакая внешняя красота не может быть полной без красоты внутренней.
2. Женственное начало, как и мужское, всегда прекрасно.
3. Любовь - это не только чувство, но и искусство ума.
4. Подлинная красота всегда знает меру.
5. Красота есть свойство всего здорового, а здоровое - всегда красиво.
6. У красоты, здоровья и любви много аспектов - много света, печали, счастья и надежд.
7. Прекрасно лицо, отражающее красоту души, которая любит, которая верит, которая умеет ждать и надеяться.
8. Нет некрасивого человека, есть только те, которые не умеют сделать себя красивыми.
9. Будьте мудрыми - если сможете. Будьте добрыми - если захотите. Но красивыми - будьте всегда.
10. Самая великая красота - сердце матери, родившей и вскормившей нас.

Вопросы и задания

- I. 1. Что такое экология? Зачем нужна эта наука?
2. Чем роль человека в природе отличается от роли других живых существ?
3. Как человек оказывает давление на природу? Как при этом страдают компоненты живой и неживой природы?

Компонент природы	Воздействие человека	Последствия

4. Что означает понятие "природное равновесие"? Каковы последствия его нарушения?

5. Каковы правила отношения человека к природе?

II. Поясни мысль и докажи, что...

- природа требует ответственного к себе отношения;
- люди в древности меньше нарушали и загрязняли природу;
- можно научиться ответственному отношению к природе у самой природы, у наших предков;
- решать экологические проблемы можно только совместными усилиями.

III. Это задание можно выполнить в группах.

Приведи примеры:

- загрязнения окружающей среды;
- нарушения природного равновесия;
- истребления животных;
- действий людей по охране природы и предотвращению экологических бедствий.

IV. Сделай в тетради рисунок с изображением любой картины природы. Мысленно соотнеси показатели загрязнения природы, приведенные в уроке под заголовком "Это важно!", и раскрась рисунок.

V. Придумай небольшой рассказ от имени любого неживого или живого компонента природы. Побудь солнцем, почвой, листком или воздухом! Вырази от имени своего героя отношение к человеку.

VI. Какие существуют законы красоты природы и человека?

VII. Организуй тестирование своих родных и близких на биологический возраст.

Домашнее чтение

Язык жестов

Многие жесты пришли к нам из глубокой древности и имеют свою историю. Большой палец, поднятый вверх или опущенный вниз как знак одобрения или неодобрения, был известен еще древним римлянам. Так после окончания поединка император давал знать, оставляет ли он жизнь гладиаторам или нет.

В течение многих веков считалось: если кто-то при нас чешет голову или тербит одежду, то этим он выражает свое пренебрежение к нам. Образованные люди никогда так не делали.

Есть жесты, которые стали международными и понятны всем. Поднятая рука - это просьба человека обратить на него внимание, ответить на вопрос. Но некоторые жесты одного народа могут быть непонятны другому народу. Когда мы здороваемся, то пожимаем друг другу руки. А эскимосы, приветствуя друг друга, легонько стучали ему кулаком по голове и по плечам. Лапландцы трутся носами. Жест приветствия египтян раньше напоминал отдачу чести: ладонь прикладывалась ко лбу. Сегодня так приветствуют друг друга военные. Представители некоторых африканских народов в знак приветствия передают тыкву. Держат ее в правой руке, а левой поддерживают правый локоть. Это знак глубокого уважения. Мы, выражая восхищение, захлопаем в ладоши. А испанец или мексиканец сложит для этого три пальца, прижмет их к губам и воспроизведет звук поцелуя. Бразилец, восторгаясь чем-то, возьмется за мочку уха. Если вы попадете в Тибет и встречный прохожий покажет вам язык, не огорчайтесь. Это будет означать: "Я ничего не замышляю против тебя. Будь спо-

коен". Но для других народов этот жест оскорбителен. Вряд ли стоит им пользоваться, если вы не в Тибете.

А вот эти жесты во всем мире воспринимаются одинаково. Если во время разговора вы будете махать руками во все стороны, хлопать собеседника по плечу, крутить пуговицу на его костюме, то любому человеку станет ясно: вы очень невоспитанный. Палец, приставленный к губам, означает, молчание. "Кивая" указательным пальцем, грозят или укоряют. Опустив голову, показывают печаль. Изображение пальцем языка змеи в штате Пенджаб (Индия) означает: "Ты лжец!" У русских согнутый указательный палец означает просьбу "Разогни!", то есть перестань сочинять!

Русские, прощаясь, машут кистью руки сверху вниз. Но латиноамериканец воспринял бы это как жест приглашения. А жители Андаманских островов на прощанье подносят ладонь знакомого к своим губам и тихонько дуют на нее.

Литература

Аствацeturов К. Р., Кольгуненко И. И. Косметика для всех. - Л.: ЛФЭИ, 1991.

Ауредан Л. Как быть красивой. Полезные советы. - М: Профиздат, 1990.

Ахабадзе А. Ф., Арутюнов В. Я. Практическое пособие для медицинских сестер косметичек-массажисток. - М.: Медицина, 1986.

Васильева З. А., Любинская С. М. Резервы здоровья. - : Медицина, 1981.

Вендровска С. 100 минут для красоты и здоровья. Пер. с польск. - М.: Физкультура и спорт, 1985.

Вилламо Х. Косметическая химия. Пер. с финск. - М.: Мир. 1990.

Висьневска-Рошковска К. Вторая и третья молодость женщины. Пер. с польск. - Минск: Полымя, 1988.

Войцеховская А. Л., Вольфензон И. И. Косметика сегодня. - М.: Химия, 1988.

Гуске Ф. Азбука косметики. Пер. с нем. - М.: Медицина, 1973.

Дацковский Б. М. Растения и косметика. - Пермь: Звезда, 1990.

Книга о лице и теле. Практическое руководство по уходу за внешностью. Пер. с англ.. Под ред. М. Стоппард. - М.: Панорама, 1992.

Козловски Г., Хубев Л., Пушкарева М., Трошев К. Всегда красивая. Пер. с болг. - София: Медицина и физкультура, 1986.

Ласси Н. И. Методическое пособие по косметике для деловой женщины. – СПб.: ДНТП, 1992.

Ленсина С. Н. Косметика, возраст и время года. - Таллинн: Валгус, 1986.

Медицинская косметика. Пер. с болг. Под. ред. П. Михайлова. - М.: Медицина, 1985.

Мурох В. И., Стекольников Л. И. Целебные кладовые природы. - Минск: Ураджай, 1990.

Наместников А. Ф. Консервирование плодов и овощей в домашних условиях. - М.: Пищевая промышленность, 1978.

Основы физиологии. Пер. с англ. Под ред. П. Стерки. - М.: Мир, 1984.

Пастушенков Л. В., Пастушенков А. Л., Пастушенков В. Л. Лекарственные растения. Использование в народной медицине и быту. - Л.: Лениздат, 1990.

Популярно о питании. Под ред. А. И. Столмаковой и И. О. Мартынюка. – Киев: Здоровья, 1989.

Скурихин И. М., Нечаев А. П. Все о пище с точки зрения химика. – М.: Высшая школа, 1991.

Справочник по врачебной косметике. Под ред. Б. Т. Глухенького. – Киев: Здоровья, 1990.

Справочник по косметике. Под общей ред. М. А. Розентула. - М.; Медицина, 1964.

Трча С. Искусство вести здоровый образ жизни. Пер. с чешск. - М.: Медицина, 1984.

Турова А. Д., Сапожникова Э. Н. Лекарственные растения СССР и их применение. – М.: Медицина, 1982.

Физиология человека. Под ред. Г. И. Косицкого. - М.: Мир, 1985.

Фридман Р. А. Парфюмерия и косметика. - М.: Пищевая промышленность, 1976.

Хорватова З. С. С косметикой к красоте. Пер. со словацк. - Прага: Освега, 1969.

Чупин С. П. Азбука красоты. - М.: Мир, 1990.

Энциклопедия молодой женщины. Пер. с чешск. - М.: Прогресс, 1989.

Урок 7

Твой праздник

На этом уроке ты:

- признаешь необходимость и ценность общения;
- определишь круг своих друзей и оценишь качество проведения своих праздников;
- сформулируешь главные правила и приемы общения и научишься их соблюдать.

Основные понятия темы:

- будни и праздники;
- ценность общения;
- правила этикета.

В нашей жизни много как будней, так и праздников. Праздники бывают государственные, городские, семейные, личные, религиозные и т. д. Кто-то даже свою теорию вывел, что пьет алкоголя он мало, только по праздникам...

Если же говорить серьезно, то праздники нужно уметь праздновать трезво. Вот и поговорим об этом*.

День рождения

Вот и стали мы на год взрослей (просмотр видеозаписей о главных событиях прошедшего года). Мы родились под счастливой звездой (дать характеристику своему знаку Зодиака и астрологическому году). Храни меня, мой талисман (камни, дни недели, металлы, "цветы, деревья, цвета...).

Когда я был совсем маленьким (рассказ о том, каким гениальным, талантливым и находчивым был новорожденный в детстве). Когда мне будет чуть-чуть за двадцать (рассказ ребенка о том, какой он представляет себе свою жизнь в двадцатилетнем возрасте). Узнай меня (ведущий предлагает по фотографиям детей в возрасте от одного месяца до года определить, кто из ребят запечатлен на снимке). Накроем стол (за одну минуту назвать, как можно больше блюд на предложенную ведущим букву). Самый счастливый день в моей жизни. .

День именинника

* Использована работа Григорьевой Л. С. Папа, мама, я – здоровая семья. – Якутск: Бичик, 2000, с. 55-58.

Это интересно

Психологи отмечают, что в общении слова важны на 7%, интонация - на 38%, язык телодвижений - на 55%.

ИНТОНАЦИЯ - тон и манера произношения слова, выражающие отношение говорящего к тому, что он произносит.

МИМИКА - движения лицевых мышц, выражающие чье-либо душевное состояние.

СУМБУРНЫЙ - беспорядочный, запутанный.

Это важно

Общие правила относительно жестов такие. Жестикулирование не должно быть непрерывным и **сумбурным**.

Что в имени тебе моем (рассказ о происхождении имен и заключенной в них магической силе, влияющей на судьбу человека). Легенда об имени (ребята составляют на основе этимологических словарей и научно-популярной литературы легенду о своем имени). Знаменитые тезки (участники конкурса рассказывают о знаменитых людях, носящих то же имя, что и они). Аукцион имен (участники конкурса должны вспомнить как можно больше мужских или женских имен). Кольцовка песен об именах (конкурсанты должны исполнить как можно больше песен, в которых упоминается имена). Имечко (нарисовать эмблему своего имечка). Ласковые имена (назвать как можно больше уменьшительно ласкательных имен). Новые имена (создать имена, соответствующие новой исторической эпохе). Имена играют в прятки (за одну минуту по ребусам или таблицам нужно найти как можно больше зашифрованных имен). Интервью с именинником. Праздничная литература.

День рождения семьи

Семья вся вместе, и душа на месте. Семейная хроника. Домашняя летопись. Как познакомились папа и мама. Судьба семьи в судьбе страны. Как порадовать родителей. Астрологи о членах моей семьи. Семейный альбом. Геральдика нашей семьи. Генеалогическое древо моего рода. Семейные реликвии. Традиции нашей семьи. Мир увлечений нашей семьи. Секреты домашних умельцев. Спасибо мои дорогие, что я появился на свет. Ты, я, он, она - вместе дружная семья. Конкурс оберег. Книга ре-

Но выразительный и точный жест может очень украсить нашу речь. Скованные, вялые жесты так же некрасивы, как разболтанные и беспорядочные.

Чрезмерное жестикулирование угрожает окружающим вещам.

Говоря о жестах, надо сказать и о том, чего не рекомендуется делать: бесцельно вертеть в руках какой-нибудь предмет, тереть кулаками глаза, трогать руками лицо, почесываться, барабанить пальцами по столу, притоптывать в такт музыке, дергать кого-нибудь за рукав, болтать ногами, часто охорашиваться перед зеркалом.

Воспитанность и красота человека ясно проявляются в

кордов семьи. Орден в моей семье. Папа, мама, я - спортивная семья. Беседы о любви, браке, семье. Вечер "Семья - это семь Я". География наших родственников и друзей.

День города

История города. Имена людей на карте города. Моя улица. Спорт. Искусство. Образование. Здравоохранение. Мой город в будущем. Конкурс градостроителей. Исторические памятники города. Эстафета "Знатоки родного края". Добрый день для добрых дел. Акция щедрое сердце, Если бы я был мэром города. Встреча с интересными людьми. Люблю, знаю, горжусь. Пою мое отечество. Путешествие по городу. Экскурсия в этнографический музей. Экскурсия "Достопримечательности родного города".

Путешествия в страну "Я"

Это видно с первого взгляда. Родинки. Цвет глаз. Волосы. Манера смеяться. Манера держать себя. Культура внешнего вида. Почерк. Знание норм этикетного поведения. Культура речи. Техника общения. Лидерские качества, Организаторские способности.

Особенности твоего "Я". Внимание. Память. Ощущения. Восприятие. Воображение. Мышление. Задатки и способности. Характер. Воля. Самоконтроль. Эмоции. Настроение. Чувства, Речь. Мимика. Пантомимика. Телосложение. Наследственные области. Саморегуляция. Мир моих увлечений. Познавая себя - сотворю себя.

Зима

его движениях. Они должны быть целесообразными (никаких бессмысленных действий!), естественными (никакого ломания и манерничания!), ловкими.

Что касается слов, которые ты употребляешь при общении, то в сочетании с интонацией и жестами нужно научиться следующим умениям:

- внимательно молчать и делать "открывающие реплики" ("да", "понимаю", "можно ли подробнее", "продолжай, продолжай" и т. п.);
- уточнять ("Я не понял", "Что ты имеешь в виду?", "Объясни, пожалуйста, еще раз");

У природы нет плохой погоды. С удочкой у лунки. Птичья столовая. Игры на льду. Снегодром. Взятие снежного городка. Сказки снежного леса. Зимние забавы.

Новый год

Лаборатория снежных архитекторов. Фабрика цветного льда. Мастерская Деда Мороза. Маска, маска - я тебя знаю. По странам и континентам (рассказ о том, как встречают Новый год в разных странах мира). Праздничный этикет. Как украсить праздник собой. Праздничный стол. Новогодние игры и потехи. Олимпиада Деда Мороза. Где живет Дед Мороз. Зимняя сказка. Как приготовить новогоднюю икебану. И все хорошее, о чем мечтается, пускай исполнится, пускай произойдет. Новогодний карнавал.

Татьянин день - всемирный день студентов

(25 января)

Все работы хороши - выбирай на вкус! Куда пойти учиться? Профессии жителей нашего города. Татьянин день – день трезвения.

День святого Валентина (14 февраля)

Литературный вечер "Любовью дорожить умеете". Разговоры при свечах. Давайте говорить друг другу комплименты. Чтение книг, просмотр кинофильмов о первой любви. Изготовление валентинок. "Я пригласить хочу на танец Вас и только Вас...".

День защитников Отечества

В боях отстояли Отчизну свою. Подвиг моих земляков. О подвигах, доблести, о славе. Герои литературных произ-

- перефразировать ("По твоему мнению...", "Ты думаешь, что...", "Поправь меня, если я ошибусь, но ты сказал, что...", "Другими словами, ты считаешь, что...", "Если я правильно понял(а)...");
- отражать чувства: "Мне кажется, что ты чувствуешь...", "Вероятно, ты чувствуешь...", "Ты несколько (очень, страшно) расстроен(а)...". "Мне кажется, тебя что-то беспокоит");
- подводить итоги ("То, что ты сказал, может означать...", "Твоими основными идеями, как я понял(а), являются...", "Если те-

ведений, радио и телепередач. Будь готов к защите Отечества, Рыцарский турнир. Дальше, выше, сильнее. Рыцари без страха и упрека. Папа может все.

Весна

Проводы зимы, или масленица

Лыжня зовет. Ярмарка. Весна, весна, на чем пришла? День рождения леса. Конкурс стихов и загадок о зиме и весне. Посещение игровых площадок. Катание на санях, санные карусели, хороводы, фейерверк, народные забавы и потехи.

Зверье мое

По страницам Красной книги России. Наши младшие друзья. Вот и птицы прилетели. Хозяева лесов (Берендей, Леший, старичок Лесовичок и другие). Что мы знаем о Гринпис? Голубые и зеленые патрули. Экоцентр. Береги родную природу. Что можно сделать из природного материала. Сказка волшебного леса. Умение приручать. Труженики леса (о профессиях в лесном хозяйстве). Животные тоже члены семьи. "Мои домашние друзья". Чтение книг, просмотр кинофильмов о флоре и фауне нашей планеты. "Помоги своим маленьким друзьям" (благотворительная акция помощи животным).

Международный женский день - 8 Марта

При солнышке тепло, при матери добро. Самое интересное мамино нравоучение или нотация. Конкурс колыбельных песен, мамины наказания. Ласковые слова, любимые выражения. Четыре способа порадовать маму. Портрет моей мамы. Прием гостей в честь мамы. Театра-

перь подытожить сказанное тобой, то...").

Названные умения отличают хорошего собеседника независимо от того, с кем он общается - с близким человеком или незнакомым. Они призваны выразить умение человека слышать собеседника. Но эффект будет высоким только при условии, если ты слушаешь всем телом - глазами, позой, жестами внимания.

Советы психолога Дейла Карнеги, которые помогут общению:

1. Улыбайтесь.
2. Искренне интересуйтесь другими людьми и поощряйте их говорить о себе.
3. Помните, что имя человека - это са-

лизованный праздник.

День смеха

Юморина. Дурэстафета. Конкурс Барона Мюнхгаузена. Веселые потехи, шуточные соревнования, бесхитростные забавы, КВН.

День игры и игрушки

В каждой избушке свои погремушки. Игрушка долгожитель в нашей семье. Чем бы дите ни тешилось, лишь бы не плакало. Мои любимые игрушки. Игрушки - самоделки. Игры наших родителей. Игре все возрасты покорны. Семейная игротека. Игра - зарядка для ума.

Папа, мама, я - читающая семья

Книга долгожитель в нашей семье. Загадки из бабушкиного сундучка. Что за прелесть эти сказки. Литературная камера хранения. Литературная викторина. Конкурс стихов (на русском и иностранном языках). Мои любимые произведения. Конкурс рисунков по прочитанным книгам. Литературный салон. Вечер романса. Игры в слова. Буриме. Литературный марафон.

День Победы

День памяти. Встреча с ветеранами войны и тыла. Судьбы, опаленные войной. Реквием "Никто не забыт и ничто не забыто". Весна сорок пятого года. Бойцы невидимого фронта. О тех, кто приближал победу, работая в тылу. Песня в солдатской шинели. Летопись Великой Отечественной войны. Книга памяти. Посещение исторических мест. Участие в праздничном шествии.

Лето

мый сладостный и важный для него звук.

4. Будьте хорошим слушателем.
5. Говорите о том, что интересует вашего собеседника.
6. Не осуждайте своих знакомых в присутствии других людей. Не сплетничайте.

Пометки на полях

Праздность - мать всех пороков.

Античный афоризм.

Праздная жизнь - это преждевременная старость.

И. Гете.

Гете, Иоганн Вольфганг (1749-1832) – немецкий поэт, мыслитель, ученый.

Всякий порок есть следствие праздности.

П. Курье

"Ура! Мы переехали на дачу". Наши летние букеты. Тропинками родного края. Зеленые легкие планеты Земля. Робинзонада. Конкурс бардовской песни. Лесная скульптура. Природа и фантазия. Ловись рыбка, большая и маленькая. Уроки ведет природа. Солнечные часы. Конкурс градостроителей из песка. Ягодные сказки. Зоо-викторина. Танцы и песни маленьких зверят. Несчастное дерево. Сказки плывущих облаков. Сбор лекарственных средств. Игра-конкурс "Как ориентироваться в лесу", "Лесные птицы и звери".

День защиты детей

Международный день защиты детей (1 июня). Голубь мира. Конкурс рисунков на асфальте. У нас друзья на всей планете. Игры народов мира. Праздничный концерт: "Должны смеяться дети и в мирном мире жить". Бодибилдинг. Веселые старты. Посещение парка. Веселые карусели.

День Нептуна

Театрализованный праздник на воде. Праздник "ПОЛИВАЙ". Праздник "ЛЕТУНА".

День Здоровья

День здоровья в моей стране. Лучше болезнь предупредить, а не лечить. Что говорит наука о долголетию? Знакомство с известными долгожителями. Знаменитые старцы о старости. Секреты здоровья и долголетия. Помоги себе сам. Поход в лес. Шахматно-шашечный турнир. Летняя (зимняя) олимпиада. Поход в лес.

Осень

Курье, Поль Луи
(1772-1825) –
французский пуб-
лицист, писатель-
филолог.

Самые выдающиеся дарования губятся праздностью.

М. Монтень.

Монтень, Мишель де (1533-1592) –
французский фило-
соф-гуманист, писа-
тель.

Праздность - почва
и корм для вожде-
ленного зла.

Овидий.

Овидий (Публий Овидий Назон) (43
до н. э.-17 н. э.) –
древнеримский по-
эт.

Праздность - как
ржавчина, она
разъедает человека
скорее, чем уста-
лость от работы.

Б. Франклин.

Золотая осень. Очей очарованье. Наш огород. Домашняя оранжерея. Осенние игры и забавы. Сбор урожая. Трудовой десант.

День Знаний

Учат в школе, учат в школе, учат в школе. Путешествие по родной школе. Традиции школьного коллектива. Ими гордится школа. Все начинается со школьного двора. Учительница первая моя. Летопись школы. Конкурс идей и проектов "Класс, в котором я хотел бы учиться". Учение с увлечением. Посещение стадиона. Участие в праздничном концерте.

День Учителя

Учитель в моей судьбе. На них держится школа. Учитель воспитал учителя. Изготовление подарков и открыток учителям. Праздничные концерты. День самоуправления.

Систематические занятия

(на выбор ребенка 1-2 видами деятельности)

- музыка, живопись, драма, хореография, моделирование, занятие прикладными видами творчества;
- посещение музыкального театра, прослушивание аудио записей, просмотр телепередач. Сочинительство музыки, чтение литературы о музыке, музыкантах, композиторах;
- театральные вечера. Просмотр телеспектаклей и прослушивание театральных радиопостановок. Чтение литературы о театре, актерах и режиссерах. Инсценировка любимых произведений. Встречи с писателями,

Франклин, Бенджамин (1706-1790) – американский политический деятель, ученый.

Праздность - праздник глупцов.

Ф. Честерфилд.

Честерфилд, Филип (1694-1733) – английский государственный деятель, писатель.

актерами, режиссерами;

- экскурсии в музеи;
- фотовернисаж, выставка домашних фоторабот;
- выставка изделий художественно-прикладного творчества ("Моя работа", "Сделай сам"), поделки из природного материала, шитье, вязание, аппликация, вышивка и т. д.;
- уборка квартиры, приобретение продуктов питания;
- встречи с друзьями;
- занятие спортом, валеологическая зарядка, чтение книг о спорте, спортсменах, просмотр спортивных радио и телепередач;
- семейный лекторий "Жизнь замечательных людей"; участие в движении "Социальная инициатива" - помощь слабым, обездоленным, престарелым. Участие в акциях милосердия (сбор вещей, книг, игрушек).

Учителю на заметку

Даты календаря культуры здоровья

21 марта	Международный день Земли
22 марта	Всемирный день воды
24 марта	Всемирный день борьбы с туберкулезом
7 апреля	Всемирный день здоровья
15 апреля – 5 июня	Общероссийские дни защиты от экологической опасности
22 апреля	День Земли
15 мая	Международный день семьи
31 мая	Всемирный день борьбы с курением
1 июня	Международный день защиты детей
5 июня	Всемирный день охраны окружающей среды
23 июня	Международный Олимпийский день
26 июня	Международный день борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков
27 июня	День молодежи России
14 августа	День физкультурника
1 сентября	День знаний
9 сентября	Всемирный день красоты
11 сентября	Общероссийский День трезвости
27 сентября	Международный день туризма
1 октября	Международный день пожилых людей
3 октября	Всемирный День трезвости

10 октября
18 ноября
1 декабря
19 декабря

Всемирный день психического здоровья
Международный день отказа от курения
Всемирный день по борьбе со СПИДом
Всероссийский день трезвости

Проверь себя

Воспитанный(ая) ли я сын (дочь)?

(Поставь в квадрате слева знаки "+" или "—")

- Если тебе приходится неожиданно задержаться в школе, на прогулке или внезапно уйти из дому, сообщаем ли ты об этом родным (запиской, по телефону, через товарища, подругу)?
- Бывают ли случаи, что родители заняты какой-то большой работой (генеральная уборка, ремонт, заготовка дров), а тебя отправляют на улицу или в кино, чтобы "не крутился под ногами"?
- Отложи на минуту книжку, и осмотри квартиру не своими, а мамиными глазами. Нет ли в комнате вещей, которые лежат не на месте?
- Можешь ли ты сразу, никуда не заглядывая, назвать дни рождения родителей, бабушки и дедушки, братьев и сестер?
- Свои нужды (купить "Денди", джинсы, мопед и т. д.) ты, наверное, знаешь хорошо. А известно ли тебе, какая вещь срочно необходима матери или отцу, и когда они собираются приобрести ее?
- Случается ли, что, помимо маминого поручения, ты выполняешь еще какую-нибудь работу от себя, по своей инициативе (например, тебя просили протереть пол в прихожей, а ты еще и всю обувь привел в порядок)?
- Мама угощает тебя апельсином, пирожным, конфетой. Всегда ли ты проверяешь, досталось ли вкусное взрослым? (А может быть, ты и вправду веришь, что взрослые не любят апельсинов, мороженого, сладкого?)

У родителей выдался свободный вечер. Они собираются в гости или в кино. Выражаешь ли ты свое нежелание оставаться дома (просишь их не уходить, требуешь взять тебя с собой, говоришь, что тебе одному скучно, или, может быть, молча сидишь с кислым и недовольным лицом)?

У вас дома гости. Приходится ли родным напоминать тебе, что надо заняться каким-то тихим делом, не мешать взрослым, не вмешиваться в их разговор?

Стесняешься ли ты дома, в гостях, в музее подать маме пальто или оказать другие знаки внимания?

Если ты очень хороший сын или прекрасная дочь, то знаки будут такие: + — — + + + + — — —.

Если есть некоторые несовпадения, то допиши:

Я решил(а), что _____

Вопросы и задания

1. Чем отличаются трезвые праздники от "пьяных"?
2. Что лежит в основе общения? Каковы общие правила общения?
3. С какими ситуациями, нарушающими нормы морали, ты встречаешься в быту и на праздники? Приведи примеры.
4. Как ты отвергнешь сигарету или алкоголь, предложенные тебе знакомыми, в т. ч. и в праздничный день?

Домашнее чтение

Все движется любовью

С одной стороны, все мы смертны. Но с другой - одни из нас даже своей смертью утверждают торжество жизни. А другие - всей своей пьяной жизнью утверждают среди людей лукавую и хищную смерть. Чтобы избавиться от недовольства жизнью и от желания поиграть со смертью, давайте попробуем начать с себя, заполнив нижеследующую таблицу:

	I Я доволен	II Я высоко ценю	III Я не доволен	IV Я не люблю
В жизни	1. _____ 2. _____ 3. _____			
В людях	1. _____ 2. _____ 3. _____			
В себе	1. _____ 2. _____ 3. _____			

Заполнять таблицу надо, конечно, наедине с собой, не торопясь (возможно, и в течение нескольких дней), не лукавя и не стараясь выглядеть лучше, чем мы есть на самом деле. В каждой ячейке должно быть не менее 1 и не более 10 слов или словосочетаний.

Если после заполнения таблицы окажется, что в столбцах III и IV слов гораздо больше, чем в I и II, можно предположить, что с жизнелюбием у вас проблема.

Решить проблему можно, разумно сочетая два древних, как мир, способа. Во-первых, попробовать исправить к лучшему все, чем мы недо-

вольны, а также устранить все, что мы не любим. Это частично возможно (и нужно!) сделать по отношению к себе, очень затруднительно и не всегда стоит делать по отношению к другим людям, и уж совсем неразумно пытаться исправлять по отношению к этой жизни - она шла своим чередом до нас, и будет идти по-своему после нас, несмотря на все наше недовольство.

Во-вторых, смириться со всем, чем мы недовольны и чего мы не любим, но не в силах изменить. Научиться довольствоваться жизнью, окружающими людьми, своим трезвым состоянием.

Мало этого, надо еще найти в себе силы искренне полюбить жизнь в том, что или кого мы в ней полюбим.

После того, как нам удастся переписать все слова из столбцов III и IV в столбцы I и II, мы сможем спокойно и уверенно приступить к выяснению того, чем же недовольны наши родители и близкие и почему они настолько не любят себя, что травятся табаком, алкоголем и наркотиками.

Помогите другу исправить то, чем он недоволен и может исправить, своим примером и терпением помогите научиться любить обычную трезвую жизнь, радуясь и довольствуясь каждой повседневной "мелочью", вроде куска хлеба, хорошей погоды, чистой одежды или отсутствия боли.

Литература

Афонин И, Травинка В. Как прекрасен этот мир, посмотри! С-Петербург. - Харьков. - Минск, 1996.

Белогуров С. В. Популярно о наркотиках и наркоманах. - Санкт-Петербург, 1998.

Вишневская-Рошковская К. Новая жизнь после шестидесяти. – М, 1999.

Воспитание здорового ребенка в семье. Методические рекомендации для медицинского персонала детских поликлиник, проводящих занятия в "Школе родителей". – М., 1984.

Григорьева Л. С. Антинаркотическое воспитание детей в учебных заведениях. - Якутск, 1995.

Дроздов И. В. Геннадий Шичко и его метод. - Ленинград, 1991.

Зайцев Г. К. Школьная валеология. - Санкт-Петербург, 1998.

Здоровый образ жизни. Учебное пособие. - Ярославль, 1999.

Ершов С. А. Исцеление словам. - Псков, 1995.

Иванова Е. Как помочь наркоману. - Санкт-Петербург, 1997.

Информационный сбор состояния детства. - Якутск, 1991.

Колбанов В. В. Валеология. - Санкт-Петербург, 1999.

Колесов Д. В., Казаков Л. Х., Плешкова Г. Б. Профилактика наркомании и токсикомании среди школьников. (Пособие для учителя). - Москва, 1992.

Кононова С. К., Прокопьева Ю. Н., Павлова Е. Н., Ноговицына А. Н., Кириллина В. И. Наше здоровье - в наших генах. - Якутск, 1999.

Луиза Хей. Жизнь. Единственная и неповторимая. - М., 1998.

Нельсон-Андерсон Д., Уотерс С. Генетические связи. - Санкт-Петербург, 1996.

Плешкова Г. В., Анисимова З. В., Дмитриева Н. Г. Уроки нравственного здоровья. - Москва, 1994.

Профилактика наркозависимости в школе. Методическое пособие. - Новосибирск, 1999.

Пузырев В. П., Назаренко Л. П. Генетико-эпидемиологическое исследование наследственной патологии в Западной Сибири. - Томск, 2000.

Сборник. Записи Г. А. Шичко. - Курган, 1990.

Сборник. Как избавиться от курения. - Курган, 1991.

Соколов Ю. А. Выбери жизнь. - Санкт-Петербург, 1996.

Студеникин М. Я. Книга о здоровье детей. - М., 1985.

Татарникова Л. Г. Педагогическая валеология. - Санкт-Петербург, 1997.

Татарникова Л. Р., Поздеева М. В. Валеология подростка. - Санкт-Петербург, 1998.

Ткачевский Ю. М. Правовые аспекты борьбы с наркоманией и алкоголизмом. - Москва, 1990.

Углов Ф. Г., Дроздов И. В. Живем ли мы свой век. - Москва, 1983.

Углов Ф. Г. Из плена иллюзий // Роман-газета. – Москва, 1994.

Углов Ф. Г. Ломехузы. - Ленинград, 1991.

Углов Ф. Р. Самоубийцы. - Санкт-Петербург, 1995.

Фогель Ф., Мотульски А. Генетика человека: в 3 т. – Москва, 1989-1990.

Чумаков Б. Н. Валеология. – Москва, 1997.

Шичко-Дроздова Л. П. Он пришел дать нам веру. – Абакан, 1993.

Щедрина А. Г. Понятие индивидуального здоровья - центральная проблема валеологии. - Новосибирск, 1996.