

# ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ОПЫТ

Т. И. Горовиц, Г. В. Куприянова,  
Н. Н. Матвеевко, М. З. Федорова,  
Т. Н. Хрусталева, А. В. Пизов

## Ортобиотика – наука о самосбережении здоровья

*«... Если срочно не начать действия по охране здоровья в школе, то через пять лет здоровыми из стен школ будут выходить не более 4% выпускников... Мне представляется, что обострение в их сознании чувства жизни может способствовать вызову у учащихся интереса к разумному образу жизни... Вот почему введение в школах предмета «Ортобиотика» является делом назревшим и общественно актуальным»*

В. М. Шепель [3. С. 140]

Что же такое ортобиотика? Это – еще одна отрасль научно – практического знания о самосбережении здоровья.

Основы ортобиотики впервые были изложены И. И. Мечниковым в книгах «Этюды о природе человека» и «Этюды оптимизма». Цель И. И. Мечникова, подчеркнутая в этих книгах, заключена в поиске путей освобождения человека от трагедии раннего увядания, от недугов преждевременного старения, возможностей до конца исчерпать биологические резервы организма, удвоение сроков полноценной физической и духовной жизни. В очерке воззрений на человеческую природу И. И. Мечников отмечает, что имеется два взгляда на природу человека. Согласно одному из них – это образец гармонического совершенства, перед которым остается только преклонить голову. А согласно другому – наша физическая природа несовершенна, что побуждает подавлять ее или изменять в зависимости от эпохи, национальной принадлежности и прочее [2. С. 306]. И. И. Мечников выбирает из этих двух философских взглядов второй, выражая надежду на то, что наука найдет способы для устранения несовершенства и установления большей гармонии.

Биологический анализ дисгармоний человека И. И. Мечников увенчивает теорией «ортобиоза» – правильной жизни, основанной на всестороннем знании человеческой природы и поиске средств исправления ее дисгармоний [2. С. 306]. Согласно этой теории, идеал человека состоит в нормальном развитии и достижении им долгой и деятельной старости, в конечном

итоге, в развитии чувства насыщения жизнью. Лозунг И. И. Мечникова провозглашает, что самое ценное на Земле – человек и его благо, совместное с благом других людей.

По И. И. Мечникову, каждый человек должен постигнуть «искусство жить», то есть быть здоровым и работоспособным до глубокой старости. Для нормальной жизни необходима умеренность во всем. Трудолюбие, здоровый образ жизни без излишеств, следование правилам гигиены и оптимизм – условия активного долголетия [2. С. 128].

Учение И. И. Мечникова не потеряло своей актуальности. Сегодня основами ортобиоза пользуется наука геронтология, а оптимизм рассматривается как стержень философских взглядов на жизнь, как духовная энергетика человека.

Учение И. И. Мечникова дополнено данными геронтологии, медицины, психологии, философии и в современной интерпретации представлено в книге В. М. Шепеля «Ортобиотика: слагаемые оптимизма». В. М. Шепель считает, что ортобиотика – это наука, изучающая технологию самосбережения людьми здоровья и пополнения жизненным оптимизмом [3. С. 29].

Международная статистика по здравоохранению свидетельствует: приоритет в обеспечении жизни людей принадлежит их повседневной деятельности, культуре обращения с самим собой [3. С. 28].

Предназначение ортобиотики – дать научно обоснованные рекомендации на сей счет.

Бережное обращение со своим организмом, соблюдение индивидуального подбора условий для его жизнедеятельности, постоянный интерес к жизни и людям – важные постулаты ортобиотики.

В ортобиотике самосознание выступает в качестве одного из проявлений актуализации интереса к самому себе и собственной жизни. Для самопознания ортобиотика использует простые методики и тесты. Использование последних позволяет накопить обширную информацию о себе, выявить слабые и уязвимые места своего организма, провести действия, направленные на улучшение собственного состояния (обращение к врачу, изменения в питании, двигательной активности, закаливание и др.), а с пресечения беспечного отношения к своему здоровью начинается ортобиоз – правильный образ жизни. Ортобиотика включает в себя самые различные, традиционные и нетрадиционные подходы к построению разумного

образа жизни. Разрабатывая технологии здоровья, здорового образа жизни, ортобиотика помогает упреждать какие-либо нежелательные процессы в физическом, психическом и нравственном здоровье. Такое возможно благодаря тому, что изучаются причины здоровья, а не причины заболеваний, так как болезнь нередко существует задолго до ее проявления. Самопознание, самоконтроль, саморегуляция на основе знаний причин сохранения здоровья – система принципов ортобиотика. Суть этой науки сводится к тому, что человек учится сам разбираться в себе и подбирать для настройки своего организма наиболее подходящие условия. Для этого ему даются рекомендации и разъяснения по поводу того или иного приема, причем акцент при разъяснении делается на то, как можно достичь душевного, физического здоровья, повысить жизнестойкость. У кого – то может возникнуть вопрос: «А правильно ли сделан выбор технологии личного ортобиоза?» Здесь следует сказать о том, что ортобиотика, кроме самоконтроля, предусматривает периодическую, обязательную квалифицированную оценку выбранных технологий. Кроме того среди принципов ортобиотика есть еще и принцип разумности и умеренности во всем. Разумность, самоконтроль и оценка технологий специалистами (врачами) позволяет свести ошибки выбора технологий к минимуму.

В 90-х годах И.И. Брехман писал: «Самое главное в обучении здоровью – найти такие методы, такие слова, которые бы западали глубоко в сознание, были бы яркими, убедительными для человека [1. С. 78].

По его мнению «очень важно учить людей разбираться в самих себе и наводить порядок внутри себя» и «одной науки о здоровье тут недостаточно; она должна совмещаться с трудом, с делом. А для этого нужно новое научное направление» [1. С. 77, 78].

Этим научным направлением, на наш взгляд, может стать ортобиотика, так как она включает в себя необходимые компоненты для реализации задачи обучения здоровью. Это и методики для самопознания и самоконтроля, и варианты технологий личного ортобиоза, и разнообразные системы оздоровления, и яркие примеры личного ортобиоза знаменитых людей.

Ортобиотика является частью науки о здоровье и направлена на сознание человека. По мнению В.М. Шепеля, ей предстоит преодолеть в сознании людей всех возрастов стереотип небрежного отношения к своему здоро-

вью, научить критическому отношению к своим знаниям, ибо можно много знать, не зная самого нужного. И, конечно, выработать в себе привычку самому контролировать свое здоровье [3. С. 28].

Нам думается, что можно ввести компоненты ортобиотика и в тематическое планирование, и в структуру уроков раздела «Человек и его здоровье», так как этот раздел изучает строение и функции органов и систем органов человека и призван осуществлять гигиеническое воспитание и формировать здоровый образ жизни с целью сохранения здоровья. Поэтому формировать интерес учащихся к своему здоровью и здоровому образу жизни целесообразнее именно здесь.

Введение компонентов ортобиотика не требует много времени, наличия специалистов валеологов, психологов, врачей, особого оборудования. Можно воспользоваться готовыми технологиями ортобиотика (методики определения состояния систем органов, тесты, приемы улучшения общего состояния и отдельных систем организма и др.), апробировать их на учащихся. При этом у каждого ученика появляется возможность изучить состояние своего организма, сравнить показатели своего здоровья с показателями здорового подростка, апробировать эти методики на членах своей семьи, сделать выводы о состоянии своего здоровья, предпринять простые меры для самосохранения здоровья (обратиться к врачу, заняться закаливанием, спортом и др.). Сбор информации о своем организме можно сделать частью урока или домашнего задания; приемы личного ортобиоза нужно включить в материал уроков (снятие усталости, стимуляция работы рефлексогенных зон); кроме того с системами оздоровления следует знакомить учащихся на специально выделенных для этого уроках.

Следует отметить, что компоненты ортобиоза носят теоретико – прикладной характер и неразрывно связаны с запросами жизни. А это значит, что ими можно пользоваться в повседневной жизни. Кроме того, компоненты ортобиотика не только научно обоснованы, но и весьма занимательны, поэтому могут быть использованы в качестве активизирующего средства в познавательной деятельности учащихся на уроках биологии в 9 классе.

О том, как и на каких уроках раздела «Человек и его здоровье» используются ортобиотические компоненты, подробнее рассказывается в нашей следующей статье.

## Литература

1. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. М.: ФИС, 1990.
2. Мечников И.И. Этюды оптимизма. М.: Наука, 1988.
3. Шепель В.М. Ортобиотика. Слагаемые оптимизма. М.: Авиценна, ЮНИТИ, 1996.

И.В. Сандина, Т.В. Харунова

### Радостная физика (часть 1)

В статье обсуждаются принципы построения и тематическое планирование развивающего курса “Открытие Мира” для учащихся 1- 6 классов. Созданный на основе физики и астрономии, он является пропедевтическим для изучения естественных наук в средней школе. Основная цель курса – формирование основ системного мышления учащихся, их общее развитие: интеллектуальное, эмоциональное и физическое. По структуре, содержанию, формам работы это интегративный курс, воспитывающий гуманитарное мышление (диалог культур). Приводятся программы и поурочное планирование для указанных классов.

Может ли обучение физике быть радостным для ребенка? Может, если ему предложить активную познавательную деятельность по наблюдению и исследованию свойств объектов окружающего Мира в тот период жизни, когда все происходящее вокруг занимает его воображение и он превращается в “Почемучку”, если на занятиях он путешествует к планетам и звездам, конструирует, лепит, рисует, если его энергии и деятельности найден конструктивный выход.

С 1994 года в средней школе № 86 (лицее) г. Ярославля проводятся занятия с учащимися по авторской программе развивающего курса “Открытие Мира”, созданного на основе физики и астрономии.

Основная цель курса – формирование основ системного мышления учащихся, достижение достаточно высокого уровня их общего развития: интеллектуального, эмоционального и физического.

В течение ряда лет отрабатывались структура и содержание курса, создавалась система развивающего обучения. Ориентиром в

разработке курса служил общий универсальный закон развития, согласно которому прогрессивное развитие идет от состояний относительной глобальности, слитых синкретичных форм к состояниям большей дифференцированности, расчлененности (от целого к частям) и иерархической интеграции.

Закон развития от общего к частному требует определения исходной основы формируемых знаний. В качестве нее в нашем курсе выбраны представления о физическом мире в целом, так как главной задачей обучения естественным наукам в школе является построение научной картины Мира. На первом этапе знакомства с физическим миром дети воспринимают его достаточно цельно, как Небо и Землю. Изучаемые в первом классе темы так и называются: “Земля – наш общий дом” и “Небо над нашей головой”.

Таким образом, с самого начала обучения в сознании ребенка формируются фундаментальные общенаучные основания – небольшое число исходных элементов. На первом этапе это физический мир: тела, тепло, свет (излучения), пространство и время.

Построив с ребенком первую систему понятий и освоив их на этом этапе (практическая работа с телами разной формы, из разных веществ, ориентация по дневному и ночному небу, лепка, объемное изображение тел и их конструирование), возвращаемся к ним снова, углубляя и расширяя первоначальные представления. При более глубоком их исследовании мы вычленим другие фундаментальные для этого уровня познания темы. Новые ветви знания дают и новое направление мысли ребенка. Но основные “сквозные” темы все время остаются в его поле зрения. Они, как красная нить, пронизывают все содержание курса, организуя его в единое целое.

Постепенно системная дифференциация первичных глобально-качественных восприятий и суждений приводит к формированию целостной картины Мира с отчетливой иерархической структурой. Такой подход выделяет лишь основные логические звенья содержания курса, оставляя учителю большой простор для самостоятельной работы и инициативы. Разделяя “сквозные” темы, можно по-разному компоновать их в зависимости от возможностей и желаний учителя, от уровня развития учеников и их интересов.

“Открытие Мира” – курс, воспитывающий гуманистическое мышление, чуждое авторитарности и нетерпимости, поэтому в качестве