



## **Татарникова Лариса Гавриловна**

Д. п. н., доктор философии (DPH);  
профессор, Почетный доктор ЕАЕН,  
Профессор ГБУ ДПО  
СПб АППО (г. Санкт-Петербург)

# **Философия здоровья: ноосферный контент.**

*«Здоровый человек есть самое драгоценное  
произведение природы»*  
**Т. Карлейль**

---

**Контент** – вид информации, который составляет содержание информационного ресурса.

**Ноосферный контент (НК)** – содержание ноосферного ресурса, парадигмы человековедения, широко внедренный в научный аппарат педагогики и философии. Он связывается с целостными представлениями о системе методологических, теоретических и аксиологических установок. НК обогащает современное образовательное пространство инструментальными критериями качества человеческого измерения. Именно этот критерий поставил вопросы о необходимости пересмотра целей и ценности образования в области здоровья.

***«Удивление намечает предел наших познаний и доказывает часто не столько совершенство вещей, сколько несовершенство ума нашего» Ф. Ларошфуко***

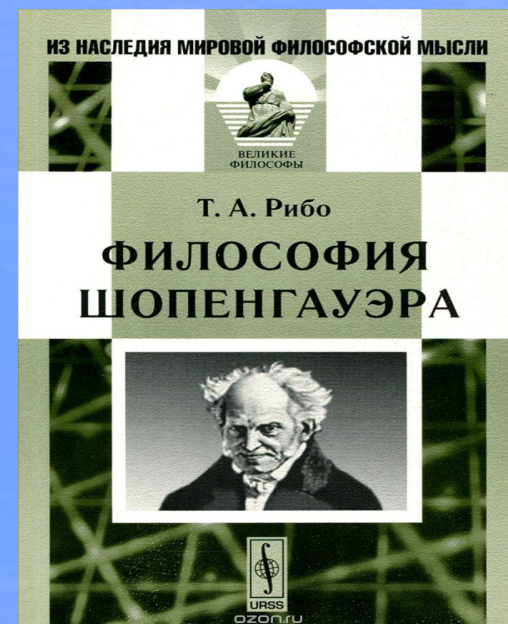
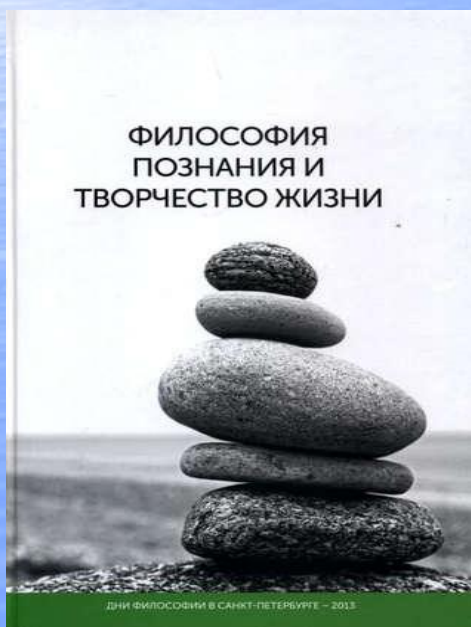
Философия здоровья - понятие настолько разностороннее, что ему посвящены целые научные трактаты и, вместе с тем, у каждого человека существует своё понятие о здоровье.

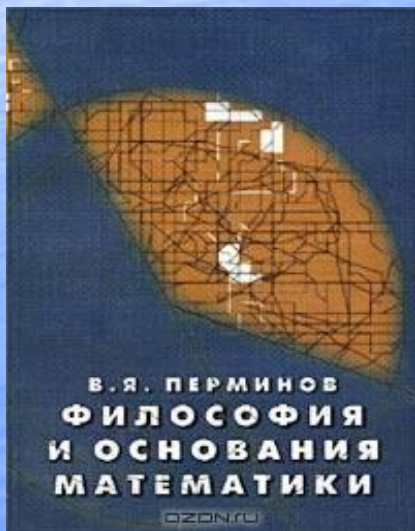
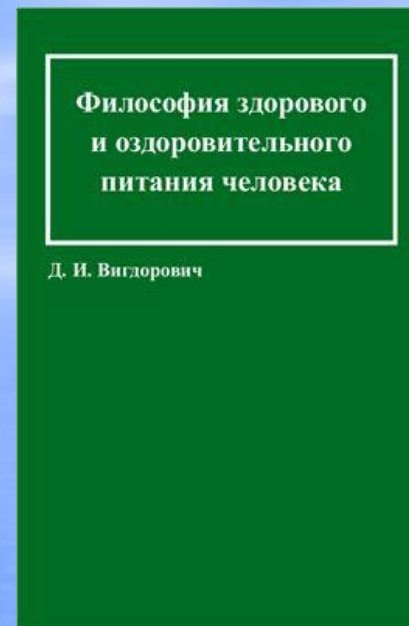
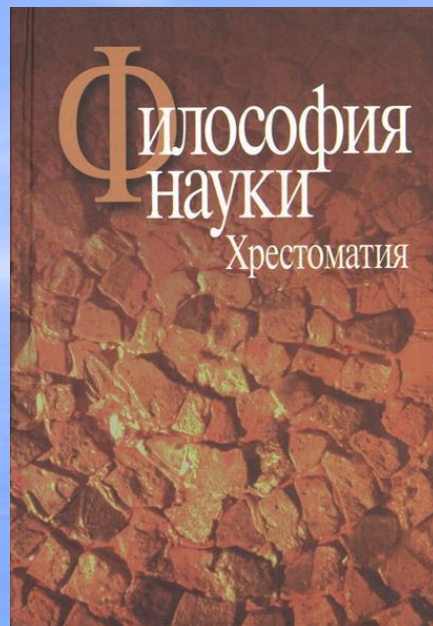
Один человек, даже имея некоторые заболевания, считает себя здоровым, другой, будучи почти абсолютно здоровым, постоянно жалуется, пьёт горстями таблетки,

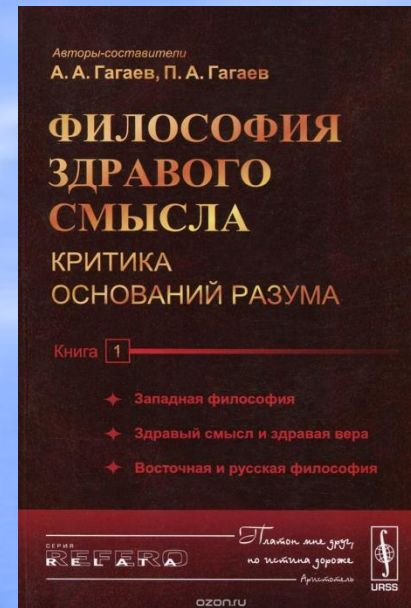
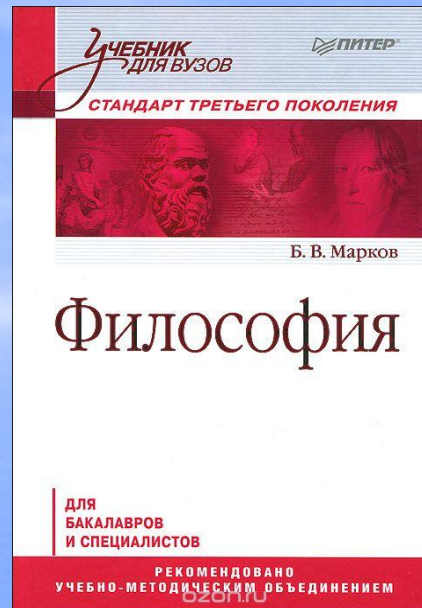
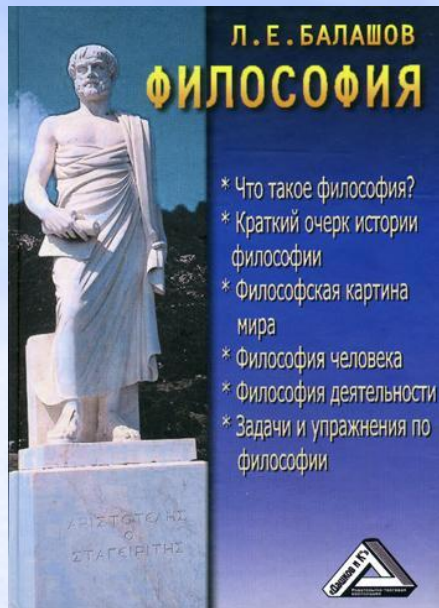
чем-то всё время лечится. Так кто же из этих двух людей здоров, а кто болен?

Рассмотрим, как рассуждает человек, имеющий небольшие проблемы со здоровьем, но считающий себя здоровым: **Возникает вопрос: почему?**

Спросим у Великих...







И это все о ней.  
Философии здоровья...

Но, применительно к детям,  
вероятно, философия будет  
иной.

# Здоровье как мудрость и мера жизни

Итак, философия – это инструмент. Но инструмент не универсального массового использования, а строго индивидуального, который применим конкретным человеком в конкретных ситуациях. И ценность философии как раз в ее особой индивидуальной проявленности.

Выражается это в том, что каждым человеком формируется своя собственная философия. Что я имею в виду? Учений много, и в каждом из них заложены зерна истины, способные прорасти при разумном их культивировании в себе.

Но не каждое из этих учений может быть применимо человеком в готовом виде.

В любом случае оно будет нуждаться в перестройке, подгонке под себя, ибо ценность любого учения в его индивидуальности, в создании, своей собственной философской базы, являющей собою компилят отдельных элементов других учений. ***Человек может реализоваться в жизни благодаря только той философии, которую выявил/просветил для себя сам.***

## Динамичность философии здоровья.

Это второй по значимости показатель ее практичности. Мир вокруг нас меняется каждую секунду. Соответственно и концепции, составляющие философию того или иного человека должны претерпевать изменения в соответствии с изменениями вокруг него.

То же самое можно сказать и о философии здоровья – она индивидуальна и динамична. Если человек болен, значит философия, которой он следует в своей жизни нерабочая, а потому губительная для него, поскольку любая проблема в теле человека коренится в его мировоззрении. И такую философию следует немедленно менять, шаг за шагом, пока не будет выработана действующая и реально применимая им – это путь к достижению гармоничного сосуществования человека с природой и самим собой, ибо природа понимает и принимает лишь гармонию.



# Природа способна

....поддержат каждое живое существо, живущее в согласии с миром и самим собой, обеспечив его внутренней силой, дающей здоровье, молодость и долголетие.

Философия здоровья, как и любая иная, подразумевает наличие определенных принципов, неукоснительное следование которым обеспечит человеку здоровье и долголетие.

***Нужно быть полезным этому обществу и этому миру – это принцип основополагающий.***

Но данная трактовка несколько абстрактна, поскольку в понятие "полезность", как и в любое иное понятие, каждым человеком закладывается свой собственный смысл, обусловленный его собственным восприятием и своей системой ценностей.

Полезность человека определяется:  
здоровым мировоззрением,  
здоровым образом жизни;  
регулярными физическими нагрузками;  
регулярными интеллектуальными нагрузками.

Использование даров природы для  
поддержания своей внутренней силы

Эти принципы являются составляющими  
ведущего принципа – принципа полезности  
миру.

## *Здоровое мировоззрение*

..Это тот комплекс мировоззренческих установок, который я называю своей собственной философией, и который гармоничен законам природы. Это мировоззрение, позволяющее человеку брать у природы только то, в чем он нуждается и уметь отдавать, восполняя взятое. Здоровое мировоззрение является основой здоровья человека. Невозможно быть здоровым, не изменив философию своего здоровья.

Здоровье человека и болезнь – основные категории в медицине. Категория "здоровье" зачастую абстрактна, в то время как категория "болезнь" всегда имеет конкретные характеристики. Почему человек болеет?

Прежде всего, потому, что у него больное мировоззрение, являющее собою мировоззрение паразитическое, опасное для окружающих.

Роль жертвы, привлекающей к себе внимание и вызывающей жалость, сострадание, заботу, – идеальная позиция для того, кто ленив и несостоятелен в жизни, кто боится ответственности за свои поступки и стремится к оправданию своей лени и несостоятельности.

Человек болеет, когда он противится своей судьбе.

***Здоровый образ жизни.*** Образ жизни, напроочь исключающий злоупотребление алкоголем, сигаретами, наркотиками, беспорядочным сексом, искусственной и потому опасной пищей. Но формирование человеком у себя здорового мировоззрения станет надежным щитом, защищающим от опасности стать рабом дурных привычек.

***Регулярные физические нагрузки.*** От них зависит состояние мышечной ткани и внутренних органов, которые должны интенсивно омываться кровью и получать свою пищу – микроэлементы и кислород. Питание тканям человеческого тела обеспечивается кровью, которая направляется туда, куда направляется физическое усилие человека. Физически здоровое и сильное тело поможет человеку в накоплении и сохранении личной силы, дабы он имел возможность направлять ее в созидательное русло.

## ***Регулярные интеллектуальные нагрузки.***

Получая новые и новые порции знаний, человек ощущает прилив новых мотиваций, энергий и сил.

Это мощнейший стимул к движению, к самосовершенствованию. Каждый день, который отведен человеку, необходимо ублажать великолепный дар природы – собственное тело и ум.

Поэтому необходимо делать регулярные зарядки физические и интеллектуальные.

Нужно развивать мышцы, ум и дух.

И, конечно же, ***употребление даров природы.***

Тот, кто вводит в свой рацион травы и плоды целебных растений, может в любом возрасте обновить клетки организма, а соответственно сделать очередной шаг к своему долголетию.

Существуют разные направления в медицине, имеющие много общего, но и в то же время отличающиеся своим подходом к здоровью человека.

Современная западная медицина условно рассматривает человека, как биосоциальную систему, выделяя в ней соответственно два уровня: низший – это физическое тело, и высший – психика или сознание человека.

В восточной же медицине система строения человека представлена более глубоко.

В ней выделены четыре уровня: физическое тело, меридиональная система, эмоции и психика. При этом каждый высший уровень оказывает влияние на уровень низшего порядка. По мнению медиков востока, болезнь часто зарождается в недрах разума человека, а уж затем реализуется на материальном уровне.

А поскольку все уровни взаимосвязаны, то при заболевании физического тела обязательно существует нарушение и на уровне психики, и на уровне эмоций.

В своем подходе к здоровью человека восточная медицина учитывает целостность и взаимосвязь всех уровней организма: гармония высших уровней обуславливает гармонию низших уровней.



Именно гармония.

Природа понимает и принимает лишь гармонию, и потому поддерживает лишь того, кто живет в согласии с миром и самим собой – в согласии со своей собственной философией здоровья.

И если наша философия здоровья и долголетия еще недостаточно совершенна, что проявляется в нашем слабом как физическом, так и психическом здоровье – действуйте уже сейчас, чтобы не упустить время!

Пересмотрим то, что составляет нашу систему ценностей, то, что для нас приоритетно, то, насколько естественны, "природны" наши ценности.

Ибо в современном мире люди чаще всего отдают предпочтение ложным ценностям в ущерб своей истинной природе, а соответственно здоровью. Выживает сильнейший.

Этот закон действует независимо от того, идет ли речь о человеке или о другом живом существе.

Если говорить конкретно о человеке, то независимо от исторического времени и уровня его развития.

Современный мир проводит отбор сильных личностей не менее жестко и безжалостно.

Слабые же становятся жертвами, благодатной почвой для тех, кто силен и может идти вперед.

## *Готовы ли мы следовать принципам пользы для всех, для меня...*

Если да, то не тратьте больше ни единой минуты своей жизни на праздное и бесполезное ее прожигание.

Наполняйте каждую из них глубоким смыслом.  
Наполняйте свою жизнь полезным действием.  
Любое бездарно потраченное время – это шаг к смерти и мукам.

Каждая минута, проведенная с пользой, – это шаг к жизни и здоровью.

Начнем со своих мыслей, ибо они – наша суть, отражение мира внешнего в мире внутреннем. Что происходит каждую минуту в нашей голове и о чем и как мы думаем, что нас радует, а что беспокоит, какие эмоции являются преобладающими...

В ежеминутной работе над самим собой и для блага других, в ежеминутной борьбе с самим собой – залог молодости, здоровья и силы. И я искренне желаю каждому из вас успеха в этой работе и побед в борьбе.

***Бомбушкар И.С. (Ингвар)***

# *Какие сегодня дети*

Они:

Обладают энергией, с которой порой не могут справиться сами. Их необходимо учить управлять энергией, «заземляться».

Любят действие – походы, вместо сидячих игр.

Им свойственна сверхчувствительность.

Стремление к созданию своего жизненного пространства.

Интуитивная способность разделять мораль и нравственность (внешние нормы, которые могут быть изменчивыми, оспариваемые с внутренними законами).

## ***Резюме***

Отмеченные качества могут быть присуще тому или иному ребенку в разном наборе и в разной степени «проявленности». Не исключено, что этих качеств может быть больше. Однако уже сегодня эти дети обескураживают своей мудростью и дальновидностью. Это задача не столько психологов и педагогов, сколько философов, обдумывающих проблему, выраженную Владимиром Маяковским: «А Вы ноктюрн сыграть могли бы на флейте водосточных труб?».

## ***Послесловие***

«Все, что мы несем детям, и что может повлиять на их судьбу, подлежит проверке судом совести, согласно императиву: «Не навреди! И здесь он должен быть строже, чем во врачевании».

(Г.С.Батищев)

*Представители науки, если они желают, чтобы она пользовалась сочувствием и поддержкой общества, не должны забывать, что они – слуги этого общества, что они должны от времени до времени выступать перед ним, как перед доверителем, которому они обязаны отчетом.*

**К.А.Тимирязев**



**Благодарю за внимание!**

