

## Тема № 9

# ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ ОТ 14 ДО 19 ЛЕТ

Экологическая оздоровительная программа для всех возрастных периодов имеет одинаковую структуру (в том числе для подростков, молодежи 14–19 лет и для взрослых). Она состоит из 9 разделов:

- 1) Питание.
- 2) Закаливание.
- 3) Физическое воспитание.
- 4) Стоматологическая профилактика.
- 5) Обеспечение экологической безопасности.
- 6) Повышение общей сопротивляемости организма.
- 7) Вакцинопрофилактика.
- 8) Нормализация психологического климата.
- 9) Обучение основам медицинских, педагогических знаний.

## ПИТАНИЕ

Обязательным условием нормального роста организма, его гармоничного физического и нервно-психического развития, поддержания высокого уровня здоровья и обеспечения устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, обеспечения способности к эффективному образованию детей и подростков является адекватное питание.

Помните, что наше тело — это то, что мы едим. Поэтому, во-первых, пища должна давать жизнь, то есть в питании должна присутствовать «живая пища»: хотя бы одна порция салата в день, одно яблоко, горстка сухофруктов, натуральный сок.

Во-вторых, пища должна быть «веником» для организма, то есть в питании должны присутствовать продукты, выводящие из организма вредные вещества, образующиеся вследствие обмена веществ. Целесообразно ежедневно включать в



Рис. 62. Пирамида правильного питания

рацион питания продукты или БАДы — источники пищевых волокон, обладающие сорбционной активностью: отруби (одна ст. ложка в готовую кашу), каши из цельного зерна (греча, пшено, рис, овес), запаренное яблоко, морские водоросли и т. д. (табл. 38).

Таблица 38

Суточный набор продуктов для подростков от 14 до 19 лет

| № п/п | Наименование продукта  | Кол-во в день (вес брутто) | Раз в нед. |
|-------|--|----------------------------|------------|
| 1     | Мясо нежирных сортов, индюшки, куры  | 220,0                      | 5          |
| 2     | Рыба, морепродукты   | 70,0                       | 3          |
| 3     | Творог   | 50,0                       | 5          |
| 4     | Сыр (брынза)   | 15,0                       | 5          |
| 5     | Молоко, кисломолочные продукты   | 500,0                      | 5          |
| 6     | Сметана  | 15,0                       | 5          |
| 7     | Яйцо (1 куриное или 4 перепелиных)   | 1 шт.                      | 5          |
| 8     | Масло сливочное  | 30,0                       | 5          |
| 9     | Масло растительное: соевое, кукурузное, рапсовое, оливковое, подсолнечное, кедровых орехов | 15,0                       | 7          |
| 10    | Картофель  | 150,0—250,0                | 7          |
| 11    | Капуста (белокочанная, брюссельская, цветная)  | 150,0                      | 7          |

| № п/п | Наименование продукта  | Кол-во в день (вес брутто) | Раз в нед. |
|-------|--|----------------------------|------------|
| 12    | Морковь (свежая) и свекла  | 150,0                      | 7          |
| 13    | Другие овощи (кабачки, тыква, томаты, перец сладкий) по сезону   | 150,0                      | 7          |
| 14    | Зелень (салат, укроп, петрушка, лук, сельдерей)  | 30,0                       | 7          |
| 15    | Чеснок   | 1–2 зуб.                   | 7          |
| 16    | Фрукты, ягоды, плоды   | 325                        | 7          |
| 17    | Сок свежеприготовленный без сахара фруктово-ягодный, овощной, настой шиповника   | 200,0                      | 7          |
| 18    | Орехи: грецкий, фундук, кедровые, семена тыквы, семечки подсолнуха   | 6,0                        | 7          |
| 19    | Сухофрукты (изюм, курага, чернослив, инжир)  | 20                         | 7          |
| 20    | БАДы к пище и специализированные продукты: источники пищевых волокон (криопорошки фруктов, овощей, зерновых — «Витасорб» и др.), винные дрожжи с отрубями («Эубикор» и др.), сухие измельченные зародыши пшеницы, сухая морская капуста, «Фитолон» | по схеме                   | 7          |
| 21    | Крупы: пшено, овес, греча, рис, кукуруза   | 35,0                       | 7          |
| 22    | Бобовые: чечевица, нут, фасоль, горох  | 10,0                       | 3          |
| 23    | Хлеб пшеничный   | 200,0                      | 7          |
| 24    | Хлеб ржаной  | 100,0–150,0                | 7          |
| 25    | Кондитерские изделия (печенье, мармелад, конфеты, зефир, варенье)  | 60,0                       | 7          |
| 26    | Сахар (в том числе фруктоза)   | 40,0                       | 7          |
| 27    | Мед  | 4–5 ч. л.                  | 7          |
| 28    | Чай (черный, зеленый) и чайные напитки   | 0,2                        | 7          |
| 29    | Кофейный напиток, кофе, какао  | 4                          | 7          |
| 30    | Яблочный уксус (натуральный)   | 1 ч. л.                    | 7          |
| 31    | Соль (йодированная, морская)   | по вкусу                   | 7          |

Познакомьтесь с основными правилами питания. Приучайтесь к ним сами и в будущем приучайте к ним своих детей.

**Правило 1.** Не принимай пищу когда попало, на ходу. Такая привычка безусловно вредна для здоровья, поскольку не дает отдыха желудку.

**Правило 2.** Очень большое значение имеет качество принимаемой пищи. Старайся воспитывать волю и обуздывать свои желания: ешь не только то, что нравится, но и то, что полезно. Не привыкай к изысканности в пище. Простота пищи — это ее великое достоинство. Полезнее есть отварную, тушеную пищу, а не жареную.

**Правило 3.** Не приучай себя любить сладкое. Знай, что при избытке сахара многие витамины и минеральные вещества, необходимые для роста и здоровья, просто не усваиваются.

**Правило 4.** Не приучай себя к частым застольям. Не передай. На завтрак лучше съесть фрукты (или замоченные с вечера сухофрукты, выпить настой из них) и кефир. На обед — салат, каши, овощи, мясо. На ужин — зелень и продукты, содержащие белок (рыба, яйцо, творог и т. п.), как минимум за 2 часа до сна. Особое внимание нужно уделять витаминам (табл. 39). Вита — значит жизнь.

*Таблица 39*

**Что необходимо знать о витаминах**

| <b>Витамин</b> | <b>Влияние на организм</b>  | <b>Где содержится</b>  |
|----------------|---|--|
| А              | 1. Улучшает зрение<br>2. Способствует росту<br>3. Повышает сопротивляемость организма к заболеваниям<br>4. Оздоровливает кожу   | Морковь, сливочное масло, молоко, яйца, рыбий жир, горох, капуста, шавель, облепиха                            |
| С              | 1. Повышает сопротивляемость организма к инфекциям<br>2. Влияет на наполнение и расходование энергии<br>3. Укрепляет кровеносные сосуды, способствует заживлению ран<br>4. Поддерживает в здоровом состоянии десны, зубы, кости | Черная смородина, шиповник, апельсины, клюква, капуста, зеленый лук, красный перец, помидоры                   |
| группа В       | 1. Улучшают обмен веществ в организме<br>2. Улучшают сон<br>3. Влияют на настроение   | Ржаной хлеб, салат, морковь, картофель, дрожжи   |
| Е              | 1. Помогает усваивать пищу<br>2. Оздоровливает кожу<br>3. Активизирует жизненные силы организма   | Яичный желток, подсолнечное масло, говяжья и тресковая печень, арахис, облепиха, черноплодная рябина, шиповник |

*Правило 5.* Избегай так называемой «пищи из ларьков»: чипсов, жевательных резинок, рулетов с длительным сроком хранения и всего подобного, так как эти продукты содержат большое количество консервантов. Сокам в коробках предпочитай свежие фрукты.

*Правило 6.* Старайся, в основном, есть ту пищу, которая произрастает в твоей местности (картошку, яблоки, морковь, капусту, малину, чернику, клубнику, сливы, смородину и т. д.), а не привозную.

*Правило 7.* Питаться нужно по сезону. Летом и осенью созревает много фруктов и овощей, их нужно есть как можно больше. А вот зимой и весной наши прабабушки и прадедушки витамины получали только из квашеной капусты, моченых яблок, соленых огурцов да из моркови и свеклы. Хорошим источником витаминов могут быть такие доступные продукты, как яблоки и морковь.

Познакомься с набором самых важных и полезных продуктов для твоего возраста (см. табл. 38).

При соблюдении правильного питания и двигательного режима масса тела (вес) оптимально соответствует росту. Можно рассчитать свой идеальный вес, пользуясь таблицей «Соответствие веса и роста для подростков и молодежи в возрасте от 13 до 19 лет» (табл. 40).

*Таблица 40*

**Соответствие массы тела (веса)  
и роста для подростков и молодежи в возрасте от 13 до 19 лет\***

1. Измерьте свой рост и вес.

2. Рассчитайте собственный индекс массы тела по формуле индекса Кетле-2 (частное от деления массы тела на длину тела в метрах, возведенную в квадрат):

$$\text{индекс Кетле-2} = \text{вес (кг)} / \text{рост}^2 \text{ (м)}$$

3. Найдите горизонтальную строчку в таблице, соответствующую вашему возрасту.

4. Найдите в ней вертикальную графу, соответствующую вашему индексу Кетле и оцените свой вес:

(+/-) 2 балла — значительное отклонение веса

(+/-) 3 балла — умеренное отклонение веса

(+/-) 4 балла — незначительное отклонение (норма)

5 баллов — точное соответствие веса и роста

5. -4, -3, -2 — означают отклонения в сторону недостатка веса; +2, +3, +4 — отклонения в сторону избытка веса.

**Индекс массы тела у мальчиков и юношей в возрасте от 13 до 19 лет**

| Возраст, годы | Оценка в баллах |      |      |      |      |      |      |
|---------------|-----------------|------|------|------|------|------|------|
|               | -2              | -3   | -4   | 5    | +4   | +3   | +2   |
| 13            | 15,6            | 16,0 | 17,1 | 18,4 | 20,8 | 23,3 | 25,8 |
| 14            | 16,1            | 16,6 | 17,7 | 19,1 | 21,5 | 24,4 | 26,8 |
| 15            | 16,6            | 17,1 | 18,4 | 19,7 | 22,2 | 25,4 | 27,7 |
| 16            | 17,2            | 17,8 | 19,1 | 20,5 | 22,9 | 26,1 | 28,4 |
| 17            | 17,7            | 18,4 | 19,7 | 21,2 | 23,4 | 27,0 | 29,0 |
| 18            | 18,3            | 19,1 | 20,3 | 21,9 | 24,0 | 27,7 | 29,7 |
| 19            | 19,0            | 19,7 | 21,1 | 22,5 | 24,4 | 28,3 | 30,1 |

**Индекс массы тела у девочек и девушек в возрасте от 13 до 19 лет**

| Возраст, годы | Оценка в баллах |      |      |      |      |      |      |
|---------------|-----------------|------|------|------|------|------|------|
|               | -2              | -3   | -4   | 5    | +4   | +3   | +2   |
| 13            | 15,4            | 16,0 | 17,1 | 18,9 | 21,2 | 24,7 | 27,9 |
| 14            | 15,7            | 16,4 | 17,5 | 19,4 | 21,8 | 25,3 | 28,6 |
| 15            | 16,1            | 16,8 | 18,0 | 19,9 | 22,4 | 26,0 | 29,4 |
| 16            | 16,4            | 17,1 | 18,4 | 20,2 | 22,8 | 26,5 | 30,0 |
| 17            | 16,9            | 17,6 | 18,9 | 20,7 | 23,3 | 27,1 | 30,5 |
| 18            | 17,2            | 18,0 | 19,4 | 21,1 | 23,7 | 27,4 | 31,0 |
| 19            | 17,5            | 18,4 | 19,8 | 21,4 | 24,0 | 27,7 | 31,3 |

\* См. Мазурин А. В., Воронцов И. М. Пропедевтика детских болезней. — СПб.: «Фолиант», 2000, — стр. 119–120.

## ЗАКАЛИВАНИЕ

Различают следующие виды закаливания:

— *Воздушное.*

— *Водное*: обливание стоп, контрастное обливание тела с добавлением отвара черной смородины или ромашки, или череды, или фиалки и гомеопатического раствора «Экоберин», бассейн, русская баня.

— *Босохождение*. В помещении (массажные тапки), по земле.

Общеизвестно, что кратковременное (не более 3 мин) тренирующее воздействие невысоких температур (1–5° С) стимулирует согревание организма человека, то есть выработку внутреннего тепла, а не охлаждение. Процедура одномоментного обливания низкотемпературной водой абсолютно безопасна, десятилетиями проводится во многих детских учреждениях и санаториях. Облейте утром стопы холодной водой из ведра.

На поверхности стоп имеются рефлексогенные проекции всех органов нашего организма и легкая стимуляция холодом нормализует функции жизненно важных систем, тем самым повышая защитные силы организма.

**Обратите внимание!** Ни в коем случае не нагревайте воду! Иначе не произойдет тонизирующего воздействия на активные точки стоп. Это не относится к прекрасному виду закаливания — контрастному обливанию: ведро теплой воды, затем ведро холодной воды на все тело.

Закаливание дает удивительные результаты не только в плане профилактики простудных заболеваний, но и нормализует психоэмоциональное состояние, улучшает память и внимание, регулирует сердечно-сосудистую и эндокринную системы.

В случае заболевания не прекращайте закаливающих процедур! При необходимости вы можете хотя бы протирать стопы холодным полотенцем.

**Не забывайте** — отсутствие закаливания даже в течение 5 дней резко уменьшает Ваши достижения в этой области, даже если вы перед этим закаливались длительное время.

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Состоит из трех основных разделов:

1. Общеразвивающие тренировки (спорт, игры и т. д.).
2. Регулирующие комплексы упражнений, которые восстанавливают общее здоровье человека.
3. Лечебная физкультура при особых отклонениях в здоровье (по назначению врача).

Если вы практически здоровы, то рекомендуется 2–3 раза в неделю заниматься спортом (кулачный бой, бадминтон, плавание, спортивные игры, народные танцы) и параллельно регулирующей гимнастикой (адаптационная и остеопатическая).

*Утром, после пробуждения*

Остеопатическая гимнастика (восстанавливает правильную осанку, уровень стояния таза, длину ног, гормональный фон и улучшает работу головного мозга).

*В любое время дня*

Адаптационная гимнастика для оздоровления внутренних органов.

*Правильная осанка*

Поддержание правильной осанки в естественных позах (сидя, лежа, стоя, при ходьбе). Отличные результаты дает замена сидения на обычных стульях сидением на мячах (фитболах). Кроме улучшения осанки, занятия на фитболах приводят к улучшению состояния мозга. Поэтому их всегда используют в реабилитации де-

тей с родовыми травмами мозга, ослабленных, выполняющих большую умственную нагрузку.

## СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА У ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ

Включает в себя:

- санацию зубов не менее 1 раза в год;
- гигиену полости рта: чистка зубов кальцийсодержащими зубными пастами и содержащими экстракты растений (например, «Новый Жемчур Кальций», «Новый жемчуг 7 трав», «Новый Жемчуг Мультивитамины», «Новый Жемчуг Комплекс»), полоскание полости рта;
- массаж десен (с медовым кремом «Апиор»);
- употребление общеукрепляющих средств, оказывающих оздоравливающее действие на зубы и мягкие ткани полости рта (диета, зеленый чай, витамины, глицерофосфат кальция. Средства, улучшающие усвоение кальция из пищи, — сбалансированный кальциевый комплекс Weleda Aufbaukalk № 1 и 2 и т. п.).

Каждый зуб связан через нервную систему с определенным органом и наоборот (см. табл. 12). Например, кариозный первый передний резец — больная почка. Поэтому, если мы хотим, чтобы организм был здоров, оздоравливаем зубы. Регулярно консультируйтесь у стоматолога. Профилактические мероприятия такие же, как у школьников 10–12 лет.

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

В наиболее экологически неблагополучных районах Санкт-Петербурга общая заболеваемость детей раннего возраста в 2 раза выше, чем среди их сверстников в «чистых» районах. И даже детская смертность, связанная с болезнями органов дыхания, в «грязных» районах без экологической защиты детей — в 2 раза выше, чем в чистых.

Экологическая безопасность (защита от воздействия экологически вредных веществ и излучений) обеспечивается тремя видами профилактических мероприятий:

1. Гигиенические мероприятия по обеспечению безопасности среды (фильтры для воды, режим пребывания на солнце).
2. Выведение токсинов и тяжелых металлов из организма (овощная диета, отруби, пектины).
3. Внутренняя защита организма от повреждения экологическими токсинами и повышенной солнечной радиации (адаптогены: фито- и гомеопатический экологически защитный комплекс): 1 кр. «Экоберин» + 1 кр. «Реприз» + 4 кр. «Витамин-НУ».

С нарушением экологической безопасности ученые связывают рост хронических болезней. 95–99% населения страдают хроническими заболеваниями: атеросклерозом сосудов головного мозга, сердца, нарушением обмена веществ, болезнями суставов и т. д. Растет число дегенеративных заболеваний, например, перерождение коры головного мозга с последующим слабоумием — серьезная проблема пожилого населения США. Даже у маленьких детей теперь встречаются такие диагнозы, как преждевременное старение организма, ранний остеопороз. У

3-летних малышей стоматологи выявляют 2–3 кариозных полости в молочных зубах. Специалисты считают, что все это обусловлено нарушением не только внешней экологической обстановки, но и внутренней — эндоэкологии человека.

Чтобы не доводить организм до необратимых стадий хронических заболеваний, необходимо следовать рекомендациям оздоровительной программы на всех этапах жизни человека.

## ПОВЫШЕНИЕ ОБЩЕЙ СОПРОТИВЛЯЕМОСТИ ОРГАНИЗМА

Существует множество методов защиты ребенка от воздействия неблагоприятных факторов среды (см. аналогичный раздел для беременных женщин). В домашних условиях особое внимание следует уделить профилактике ЛОР-заболеваний. В Пушкинском лицее Санкт-Петербурга используются следующие методы ЛОР-профилактики:

1) промывание носа соленой водой комнатной температуры с последующим легким высмаркиванием (сильное высмаркивание опасно осложнением на уши). Концентрацию соли в растворе необходимо проверить — не должно появляться болезненных ощущений. Промывать нос следует утром и перед сном. Особенно важно вечернее промывание, так как при этом смываются болезнетворные микробы, которые еще не успели внедриться в слизистую носоглотки;

2) после промывания (или без него) утром закапать по 1 капле масла календулы в каждый носовой ход (при насморке повторить процедуру также вечером). Масло календулы оказывает противовоспалительное действие, усиливает выделение слизи и препятствует внедрению наружной инфекции в слизистую носоглотки. Кроме того, масло календулы благотворно влияет на функцию желудочно-кишечного тракта и повышает иммунитет ребенка.

Познакомьтесь с режимом дня учащихся Пушкинского лицея Санкт-Петербурга, где проводится полноценная экологическая оздоровительная программа (табл. 41).

Таблица 41

### Режим дня учащихся Пушкинского лицея Санкт-Петербурга

- 7.00 Пробуждение от ночного сна (можно в 6.00, но не позже начала светового дня).
- 7.05 Остеопатическая гимнастика.
- 7.10 Умывание лица, полоскание рта.
- 7.15 Выпить один стакан теплой воды с 1 ч. л. яблочного уксуса (или фиточай).
- В течение дня периодически пить чистую воду небольшими порциями.
- Прием экологического защитного гомеопатического комплекса (1 кр. Экоберин + 1 кр. Реприз).
- 7.20 Утренняя гимнастика (или адаптационная гимнастика).
- 7.40 Водные процедуры: умывание, обливание стоп холодной водой. Для улучшения кожного дыхания в воду добавляется Экоберин (на ведро воды 1/2 ст. р-ра; р-р готовится из расчета 1 кр. на 1/2 ст. воды, можно приготовить на 3 дня). Втирание в стопы натурального яблочного уксуса или разбрызгивание над головой и на стопы гомеопатического р-ра Авеналам.
- 7.50 Завтрак: фрукты, питье, настой замоченных с вечера сухофруктов, мед.
- 8.00 Чистка зубов + втирание в десны меда с гомеопатическим средством Аквиорум.
- 8.05 Закапывание в нос и рот по 1 капле масляного р-ра календулы или других масел (туи, пульсатиллы, зверобоя, можно и обычного растительного масла).
- 09.00–10.45 Учебные занятия.
- 10.45–11.00 Фрукты, кефир (фиточай), крипопорошки фруктов и овощей, сухарики, каша.
- 11.00–12.45 Учебные занятия.



12.45–13.00 Остеопатическая и адаптационная гимнастики.  
13.00–13.15 Обед.  
13.15–13.30 Игры на улице.  
13.30–15.00 Учебные занятия.  
13.00–15.15 Полдник.  
15.15–15.30 Игры на улице.  
15.30–17.30 Занятия в спортивных секциях, кружках.  
18.30–18.45 Ужин.  
18.45–19.00 Прогулка.

### **Вакцинопрофилактика**

График профилактических прививок:

14 лет при отрицательной реакции Манту — БЦЖ;

16 лет — АДСМ (против дифтерии и столбняка).

### **НОРМАЛИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО МИКРОКЛИМАТА**

Воспитание и здоровье — категории, имеющие национальные и исторические корни. Стремление большинства родителей дать детям традиционное духовно-нравственное воспитание, как правило, выражается в создании факультативных образовательных групп или учреждений.

В условиях кризиса в нашей стране из-за рубежа впервые появилось много ранее неизвестных (нетрадиционных) религиозных организаций (сект и группировок), которые активно с помощью утонченных пропагандистских кампаний, гуманитарной помощи и, главным образом, специальной психотехники, нередко с применением наркотических препаратов («духовных опытов», «зомбирования», магии, и др.), пытаются воздействовать на поведение детей и контролировать его. При этом возникают опасные осложнения в виде плохо поддающихся в дальнейшем лечению неврозов, психосоматических и психических заболеваний, склонности к суициду, наркомании и токсикоманий. Опасность, которую представляет для физического и психического здоровья детей нашей страны деятельность ряда современных сект и группировок, заставляет педагогов обращать все большее внимание на вопросы традиционного духовно-нравственного воспитания подрастающего поколения как средства формирования своеобразного иммунитета к негативным внешним психическим воздействиям и гаранта безопасности государства в целом.

#### **Обучение молодежи основам медико-педагогических знаний (дополнительно см. «Оздоровительную программу для будущей матери и ребенка»)**

Семья представляет собой своего рода целостный организм, а не просто кружок равноправных членов.

В теле есть голова, есть руки и ноги. У них разное назначение, и, хотя все они необходимы друг другу, поменяться своими ролями они не могут.

Так и в семье. Родители — старшие, дети — младшие. Дети должны слушаться не потому только, что родители умнее, опытнее и лучше знают жизнь, а просто потому, что они дети своих родителей. Дети родителям не равня.

Родители в семье и учителя в школе имеют над детьми власть. Под этим словом не следует понимать насилие, самоуправство, произвол. Но все-таки слово старших в главных житейских делах должно быть последним, перечеркивающим все капризные «хочу — не хочу».

Истинная доброта к ребенку и уважение к его личности проявляется не во вседозволенности, а в особенной родительской требовательности, в основе ее чувство, которое можно приблизительно выразить словами: «Несмотря на то, что некоторые твои поступки меня огорчают, я ВЕРЮ, ЗНАЮ, что ты хороший. Но я люблю тебя и хочу, чтобы ты стал еще лучше».

## **ФАКТОРЫ, НЕГАТИВНО ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ И ИХ БУДУЩЕГО ПОТОМСТВА**

### **Алкоголь и курение**

«Алкоголь — это наркотик, подрывающий здоровье населения», — выписка из решения Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), 1975.

Установлено, что даже кружка алкогольного пива вызывает изменения в организме. По данным шведских ученых, мужчины, злоупотребляющие пивом, становятся тучными, с «пивным животом». При длительном так называемом «культурном» винопитии (пивопитии в том числе), тем более при алкоголизме, происходит перерождение мозга и клеток половых органов человека (см. книгу «Самоубийцы» акад. Углова).

Опытами, поставленными на людях интеллектуального труда, доказано, что после приема 25–40 г алкоголя высшие функции мозга восстанавливаются только на 12–20-й день. Особенно страдает внимательность. При употреблении спиртных напитков 2 и более раз в месяц — слабеет самокритика, нарастает самоуверенность, появляется хвастовство, непредсказуемая смена настроения. Кроме того, страдают половые функции, особенно у мужчин — снижается половая потенция, разрушаются зародышевые клетки.

Не случайно законы Древнего Рима запрещали молодым людям до 30 лет, то есть в годы наиболее активного воспроизводства потомства, пить спиртные напитки. Рождение дегенеративных детей от лиц, регулярно (2 раза в месяц) употребляющих спиртное, связано с поражением зародышевых клеток. Такие дети рождаются и при однократном употреблении спиртного в день зачатия. Согласно законам Древней Греции строго запрещалось пьяному мужу сходиться с женой. На Руси также запрещалось жениху и невесте употреблять спиртное на свадьбе.

Сейчас в С.-Петербурге, по данным врачей, многие мужчины имеют сниженную способность к зачатию ребенка.

Изменения в зародышевых клетках, как и само отравление организма спиртом, приводят к появлению дегенеративного потомства. Гитлер говорил, что для того, чтобы победить Россию, не надо с ней воевать, нужно дать ей водку и курево. Курение усиливает все вредные воздействия алкоголя и само по себе является разрушителем генетического кода. Потомство курящего, как правило, слабее и

болезненное, чем он сам. По данным Английского королевского общества врачей, одна выкуренная сигарета делает жизнь курильщика на 15 минут короче.

Тем, кто не хочет рождения ребенка с врожденными уродствами, следует прислушаться к мудрости наших предков. Употребление наркотических веществ (алкоголь, табак, наркотики, токсические вещества) — это добровольное самоубийство, растаптывание будущего своих детей и вырождение нашей нации.

Это правда, которую знают все ведущие врачи и ученые мира. А ложь об этом вы можете услышать ежедневно по радио, телевидению, со страниц печати от тех, кто нажил миллиарды на вымирающем человечестве.

### Контркультура XXI века

(из материалов: «Бриллиантовая явь», Захаров, М., 2000 г.;

«Убийца предупреждает: убийство опасно для вашего здоровья»,

И. Медведева, Т. Шишова, Изд-во М., 2002 г.; «Жизнь лучше наркотиков» из журнала «Классный вестник 5+», №6, 2001 г.)

Последние десятилетия набирает силу особая молодежная контркультура — «культура дисгармоничной музыки\* — секса — наркотиков». Как считают специалисты по проблемам наркомании, именно в такой последовательности происходит втягивание подростков и молодежи в ее орбиту. Наркомания — это итог, а не начало. Не специалисту покажется странным — ведь дисгармоничную современную музыку слушают миллионы людей, не становятся же они от этого наркоманами. Да, конечно. Тяга подростка к возбуждающей, стимулирующей музыке — это скорее *симптом* того, что ему не хватает радости, содержания жизни. Подросток внутренне подавлен, депрессивен. По результатам психологического обследования пятиклассников средних школ Санкт-Петербурга, 95% из них в цветовом тесте отношений выбирают темные цвета для обозначения своего эмоционального состояния (Куртышева М. А., 2004), черным цветом обозначают свое эмоциональное восприятие отца, коричневым — мать. Депрессия предшествует самоубийству, алкоголизму, наркомании, асоциальному поведению детей. Еще более опасна психологическая инверсия, когда ребенок радуется боли, болезни, испытывает счастье, когда страшно. Такой переворот эмоций выявлен М. А. Куртышевой у 48% детей ясельных групп, 75% выпускников детского сада и школьников. Подобное притягивает подобное. Больная душа тянется к больной музыке, соответствующему окружению и обществу.

Если жизнь подростка интересная, сам он волевой, оптимистичный, то прослушивание такой музыки для него не опасно, он эту стимуляцию в любой момент заменяет своей кипучей деятельностью. Да и некогда ему бесцельно слушать. Но, к сожалению, сегодня дети слабые — только 1% новорожденных рождается без повреждения нервной системы, а 97% старшеклассников имеют хронические заболевания. Экологическое загрязнение среды также повреждает нервную систему. Родители не имеют профессиональных знаний по воспитанию детей в условиях современной цивилизации. Даже не представляют, с какими опасностями встречается сегодня их ребенок. Большинство семей разрушено,

\* Дисгармоничная музыка — это музыка, несоответствующая природным ритмам и ритмам организма человека (тяжелый рок, рэп и т. п.). При длительном воздействии на человека она ухудшает состояние его физического и психического здоровья.

поддержки нет. Ребенок не самореализуется. Внутри — пустота, депрессия. Такой безрадостный ребенок, подросток будет искать искусственные стимуляторы везде. Для этого не надо многочасовых тренировок, уроков музыки, не надо никаких усилий: нажал на кнопку — получил стимул. Некоторые ребята начинают слушать дисгармоничную, возбуждающую музыку постоянно. Без нее — все вокруг скучно и уныло. Посмотрите вокруг, сколько таких ребят, вы узнаете их по наушникам, даже во время разговора. Как некоторые дети плачут без соски, так и им плохо без постоянного допинга спецмузыки.

Следующий стимул — секс, но и этого мало тому, у кого нет радости в душе и интереса в жизни. Наркологи вывели алгоритм: в течение года после случайной связи многие подростки, как правило, пробуют наркотики. Ну а дальше — по схеме порочного круга.

Возвращение из «дивного мира» вызывает еще более острую и нестерпимую «тошноту жизни». И мечтаешь только об одном: поскорее «заторчать» вновь. Музыка сама по себе и секс сам по себе уже не спасают даже на короткое время. Нужны более сильные стимулы. Без «травки» или «колес» уже не обойтись. Точно так же и механизм перехода от «легких» наркотиков к более «тяжелым». Далее — психический и физический распад. Потом финал, который наркоман обычно воспринимает как давно желанное освобождение.

#### **Из дневника наркомана**

«Когда в состоянии ломки, места себе не находишь. Тело как будто выворачивается наизнанку, ломит с хрустом кости, мясо рвется на куски, каждая клеточка мозга разрывается на миллионы частей и эти части в тебе орут и требуют новой дозы. Безысходность давит на тебя 5-тонным прессом. Вынуждает тебя снова и снова искать вену. После укола отпускает на несколько часов. Но в мозгу опять мысль: «Надо искать дозу на вечер, а то опять боль». От этого почти невозможно уйти. Когда ты понимаешь, что находишься в этом кругу, вот только тогда перед тобой открывается жестокая картина реальности происходящего. Тут ты понимаешь, что влип очень плотно... Очень жаль, что люди поздно понимают это».

Казалось бы, само собой разумеется, что все политики, власть, граждане против наркотиков — этого убийцы детей и молодежи. Однако, как пишет директор американской организации «Национальная семья в действии» (NFIA) Сью Руше, последние 30 лет ширится движение за распространение наркотиков, за их легализацию. В США к концу 1970-х гг. торговля наркоатрибутами превратилась в многомиллионную индустрию со своими печатными изданиями. Через них идет пропаганда наркотиков; население обучают, как выращивать наркотик, как их изготавливать. В десятках тысяч магазинов продаются игрушки наркотической тематики, приспособления по использованию «зелья». Нарколибералы, занимающие видные посты в обществе, оправдывают деятельность наркомании: «Это право любого американца владеть наркотиками и употреблять их — простое право личности» (Этан Надельман); «...поменьше правосудия, поменьше вмешательства медицины, поменьше профилактики, нужно больше полагаться на личный выбор человека» (Джон Морган).

Вместо борьбы с продавцами наркотиков предлагается программа по уменьшению ущерба от наркотиков. То есть употребляйте на здоровье, но соблюдайте технику безопасности. Для обогащения продавцов и производителей наркотиков нужны длительно используемые «дойные коровы» — потребители наркотиков.

Обучению «дойных коров» длительному умиранию посвящено множество программ.

Долг родителей и учителей объяснить ребятам, которые еще не употребляют наркотики, что:

1. «Друзья», предлагающие курить или попробовать наркотики, продавцы наркотиков — убийцы. Они используют своих одноклассников как «дойных коров», для личного обогащения, иначе им не на что будет покупать наркотики.

2. Все наркоманы — преступники. В России продажа наркотиков в немедицинских целях противозаконна, наркоманы добывают их противозаконно. У юного наркомана, как правило, нет денег, он сначала ворует их у собственных родителей, продает вещи из дома, обманывает родителей, а затем идет на любой обман и преступление, чтобы добыть себе очередную дозу. Поэтому общение с наркоманом столь же опасно, как и общение с больными заразной болезнью.

3. По опыту специалистов, одноклассникам не под силу перевоспитать наркомана, т. к. корни наркомании идут далеко из детства. Наркомания — это не случайная ошибка, это результат, итог неправильного воспитания, прежде всего отсутствие достойной цели в жизни, невозможность радоваться жизни без стимуляторов.

### **Из дневника наркомана**

«Сейчас я уже месяц без наркотиков. Я не представляю, как мне общаться с незнакомым человеком. Если бы я был в наркотическом опьянении, общение не составило бы для меня труда. Сейчас я замкнутый, молчаливый, стеснительный. Раньше у меня была цель в жизни — бросить колоться. Ну, бросил и что дальше? Жизнь потеряла смысл. Вмазаться бы, да здоровье не позволяет. Курнуть, да зачем это все надо? А как я буду жить «трезвой» жизнью? И колоться уже тоже не могу и не хочу...?»

Девушки-подростки страдают вдвойне. Во-первых, у них скорее, чем у юной, происходит привыкание к отраве. Во-вторых, ребята, с которыми они дружат, предпочитают им затяжку сигарет с травкой.

### **Из писем школьниц в журнал «Костер»**

«Еще осенью я познакомилась с парнем, мы стали дружить, но мама запрещала мне с ним ходить — он курил и ругался матом. Но мы продолжали дружить.

Но случилась беда! Он стал курить драп. Все изменилось. Я ругала его, и он обещал не курить. Держался, потом начинал снова. Бросить его я не могла. Помогла подруга. Она ему все высказала и запретила ходить ко мне. А он даже не поговорил со мной. Мне обидно: как можно променять девчонку на драп?

С этим stalkиваются многие девчонки — почти все парни нашего города курят драп».

### **Ответила на это письмо другая девочка:**

«Со мной было то же самое. Я пошла к психологу, занимающемуся наркоманами, чтобы помочь своему другу. Она объяснила, что осознавать опасность человек начинает только тогда, когда находится на самом дне. После этого бросают единицы. Я была в обществе Анонимных наркоманов. Видела людей, побывавших на дне и начавших путь наверх. Они поддерживают друг друга, а некоторые несколько лет не употребляют наркотики. Но все равно называют себя наркоманами. Их образ мыслей, мировоззрение, отличается (весьма заметно!) от мыслей, поведения обычного человека. Они заперты в себе, они эгоисты. Наркоманы в ка-

честве друзей для неупотребляющего наркотики человека не представляют ничего хорошего. Наверное это звучит жестоко, но это так».

**Из интервью заключенной за распространение наркотиков, ВИЧ-инфицированной:**

«Аня выросла в довольно успешной московской семье. Закончила школу, вуз. К наркотикам ее приучил приятель, заразил ВИЧ-инфекцией, привлек к распространению наркотиков. Аня попала в заключение в зону для ВИЧ-инфицированных. Она пережила предательство, ломку, стыд. Интересно ее мнение о том, как спасти детей от наркотиков:

— Аня, как на твой взгляд можно предотвратить распространение наркомании?

— Не знаю, но мне кажется, что все эти лозунги, призывы в газетах и по телевизору ничего не дают. Сначала все любопытно попробовать, а потом...

— Получается, что выхода нет?

Но Аня не хочет мириться с такой безвыходностью:

— Наркота — удел слабых. У кого нет силы воли, те и садятся на иглу. Родителям в своих детях нужно воспитывать стойкость, целеустремленность.

— А ты слабая была?

— Да, на крутую жизнь купилась.»

Ученые, медики обнаружили, что возможность радоваться жизни без стимуляторов определяется наличием в крови человека большого количества веществ-удовольствия — эндорфинов. У наркомана их в 7 раз меньше, чем у человека, неупотребляющего наркотики. Наши предки умели повышать их количество естественными методами (естественная радость жизни, физическая усталость и т. п.) и при этом становились здоровее.

*Именно полноценное воспитание здорового ребенка предотвращает депрессию и поиск разрушающих человека средств выхода из этой депрессии: совершение им первого шага на пути к наркомании — увлечение дисгармоничной музыкальной культурой; второго — «свободного» сексуального поведения. Третьим шагом может стать наркомания. Пустота не может долго существовать. Она должна быть заполнена. Родители должны заполнить ребенка красотой природы, человеческого общения, традиционной музыкальной культурой, высоким духовным содержанием. По данным М. А. Куртышевой, проведение оздоровительной программы «К здоровой семье через детский сад» (оздоровление и совместные с родителями праздники народного календаря) в течение 2 лет в группе детского сада № 32 снизило число детей с депрессивным эмоциональным фоном в 9 раз и полностью устранило психологическую инверсию.*

Известно, что современные дети, выросшие в семьях, сохранивших традиционную народную культуру, в звучании народных песен, традиционных праздников, говорят, что им не интересно на дискотеке. Сегодня дискотека — это главное место распространения и употребления наркотиков среди подростков. Подобное ищет подобное. Все, что происходит на дискотеке, чуждо, противоположно устройению души радостного, любящего, не нуждающегося в искусственной стимуляции ребенка. Так, например, в петербургский этнографический коллектив «Домострой» входят именно такие ребята. Когда они собираются вместе, они пляшут, поют, играют в народные игры, общаются, им хорошо и весело без всяких искусственных стимулов. Дети из этих семей — цельные натуры, самодоста-

точные, волевые. Вспомним, как переводится слово «наркомания» — отцепенелое безумие. Люди хотят получить от наркотиков сверхнормальное состояние, какое-то «блаженство» и попадают в ловушку. Эта ловушка и действует лишь на тех, кто воспитан и живет без Бога в духовном одиночестве.

Нам не известно ни одного случая наркомании среди детей, родившихся и выросших в традиционных семьях, в семьях регулярно посещающих храм, исповедующихся и причащающихся. В более взрослом возрасте трудно формировать цели жизни, но возможно. Самый высокий процент излеченных наркоманов — 70% — в православных центрах реабилитации, в отличие от 4–6%, излеченных в лечебных учреждениях. Эти люди нашли цель жизни — спасение души и средства к этому, но даже они честно признаются, что стоит им попасть в общество наркоманов и они могут сломаться. Есть по этому поводу довольно старая поговорка: «опий умеет ждать». Наркотическая зависимость — повреждение пожизненное, искушения бывают даже лет через 20. Рана, нанесенная наркотиками, дает о себе знать — это душевная слабость, страсть, которая может ожить в любой момент. Всегда нужно быть готовым подавить ее своей волей с Божьей помощью.

Как считают те, кто излечился от наркомании в православном центре реабилитации: «В наркоманию есть вход, но без Бога нет выхода».

Мы предоставляем ребенку свободу выбора, но не в том, что невозможно исправить (психологическая зависимость от героина формируется с первого укола у юношей в 55% случаев, а у девушек в 86% случаев).

***Взрослые не имеют право давать ребенку возможность выбора между жизнью и смертью.***

Если все же дети выбрали необратимый путь, сначала сделав шаг в дисгармоничную музыку, затем шаг в наркоманию, родители могут узнать об этом **по первым начальным признакам употребления наркотиков у подростков:**

**I. Самые важные признаки:** арест в связи с наркотиками, внешний вид нездорового человека (бледность, расширение или сужение зрачков, отечность, красные глаза, коричневый налет на языке, следы уколов), наличие больших сумм денег из неизвестного источника, подросток отстаивает свое право на употребление спиртного и наркотиков, частый запах спиртного или наркотиков на одежде, наличие шприца, игл, флаконов, травы и т. п.

**II. Менее важные признаки:** резкое снижение успеваемости, совершение краж, пропажа из дома денег, книг, одежды, продажа кассет, одежды, нарастающая лживость, безразличие, нарушение памяти, появление татуировок, ожогов, бессонница, утомляемость, сменяющаяся энергичностью, не ночует дома.

Обнаружив эти признаки, родителям рекомендуется обратиться к специалистам по проблеме наркомании (СПб., (812)325–57–12. Психолого-педагогический центр профилактики наркомании среди детей и подростков). Православным родителям рекомендуется обратиться в православные центры реабилитации. По наблюдениям специалистов православных реабилитационных центров, помогающих детям и взрослым избавиться от наркозависимости, родители, неожиданно столкнувшись с тем, что их ребенок стал наркоманом, как правило, не понимают, что привело его к этому. Ведь, как им казалось, они сделали для него все возможное! Затрачена жизнь, огромный труд, чтобы устроить благополучие ребенка. Все рушится в одночасье. Родители порой поступают формально правильно: обращаются к Церкви. Так, что даже мзду предлагают, чтобы отправить нерадивое чадо (при этом, как правило, принуждая) на «исправление и перевоспи-

тание в монастырь». Только будет такой «пациент» бунтовать и глумиться: «за меня, мол, заплачено!». А с первой оказией убежит приключений искать. Если кто-то в семье (сын или дочь) стал наркоманом, тут нужно всей семьей вставать на слезную молитву и покаяние. Если это — семья. И тогда, возможно, пробудится в ребенке христианская совесть, созерцание в любви и молитве, и раскроется перед Богом душа, появится Божий свет в душе и разум (настоятель Свято-Троицкой Александро-Невской Лавры арх. Назарий).

*Уменьшение склонности к употреблению наркотиков — результат воспитания, а уменьшение доступности наркотиков — результат усилий государства и общества.* Так, в США было организовано 4 тыс. родительских групп, борющихся с проблемой наркомании.

Эти группы:

- 1) обучали законодателей с целью остановить легализацию наркотиков;
- 2) защищали законы по запрету продажи наркопродуктов;
- 3) настаивали, чтобы разговоры об осознанном употреблении наркотиков исключались из публикаций по наркопроблеме из школьных программ профилактики;
- 4) отстаивали законопроекты по увеличению минимального возраста для продажи спиртных напитков до 21 года.

В результате удалось сократить потребление наркотиков на две трети. К сожалению, в нашей стране подобный опыт отсутствует, о чем свидетельствует неумолимая статистика: например, в СПб по официальным данным в 2000 году 40–60% старшеклассников употребляли наркотики, 10% героин, 31% алкоголь.

*Пока государство не может решить эту проблему, родители, спасайте своих детей сами!*

### **«Свободная» любовь**

В XX веке в России возникла новая научная область — волновая генетика. Ее основоположник академик П. П. Горяев экспериментально обосновал вещественно-волновые информационные механизмы памяти (ВИМ) в генетических и других управляющих структурах организма. В своей работе «К вопросу о центральной догме молекулярной биологии». П. П. Горяев говорит: «Вещественно-волновые информационные механизмы генетической памяти проявляются на уровне генома как фактор Телегонии. Этот эффект давно известен в скотоводстве (и не только) — когда наследуются признаки первого самца-родителя, при рождении потомства той же самкой от второго, третьего и т. д. Например, если высокопородистая самка (собака) имела хотя бы один половой контакт с непородистым самцом, то она выбраковывается собаководами. Так как все рожденные ею впоследствии щенки даже от другого породистого самца будут иметь признаки самого сильного самца (непородистого): у одного будет ухо не той формы, у другого — окрас.

В Англии ученые-биологи хотели вывести новую породу лошадей с лучшими качествами, взятыми от зебры. Но союз самца зебры и обычной кобылы оказался бесплодным. Но самое удивительное, что в дальнейшем следующий союз этой кобылы уже с простым жеребцом дал не обычных коричневых жеребят, а полосатых. Такой сильный отпечаток на генетическом аппарате оставил контакт с первым самцом-зеброй.



Не случайно веками человечество охраняло целомудрие девушек. В христианстве целомудрие рассматривается гораздо шире, как целостное мудрование, то есть цельное восприятие жизни, целостность ума, сердца и воли. Только собрав их воедино, можно не потерять целомудрие, величайшую добродетель.

Тысячелетия в Китае врачи предупреждали о необходимости воздержания в молодые годы. Древнекитайская медицина утверждает, что воздержание в юности — это счастье супружеской любви всю жизнь. А раннее начало половой жизни (особенно до 16 лет для мальчиков) часто приводит к половому бессилию после 35 лет. Китайская медицина утверждает, что каждому мужчине отпущено природой только определенное количество эякуляций. Поэтому им следует беречь «семя жизни». Только тогда мужчина сможет сохранить крепость тела, радость любви, ясность ума до старости.

Самые долгоживущие врачи мира, врачи цигунтерапии, настоятельно рекомендуют воздержание при хронических заболеваниях минимальным сроком до 3 лет.

А у нас 93% подростков и молодежи имеют хронические заболевания. Поэтому воздержание в юности исключительно полезно для здоровья молодежи.

Для сохранения целомудрия необходимо прежде всего избегать того, что разжигает страсти и возбуждает рефлексы. Это прежде всего все виды «снятия тормозов» — алкоголь, наркомания, эротические видеofilмы, издания, музыкальные произведения, общение с развращенными людьми.

Целомудрие — это сознательный и добровольный выбор самого человека. Если человек выбирает «свободную любовь», значит, он выбирает и всех ее спутников — инфекционные заболевания (СПИД, сифилис, гонорея и др.), душевные травмы, убийство детей во чреве (аборты).

Врачи доказали, что 40% людей исключительно подвержены любым инфекционным заболеваниям половых путей, и не существует ни одного средства в мире, кроме воздержания, способного целиком исключить возможность заражения СПИДом, сифилисом и другими венерическими заболеваниями. Ученые показали, что через 3 месяца при любых средствах защиты мужчина и женщина полностью обмениваются между собой теми микроорганизмами, которые имеет каждый из них. Понятие «безопасный секс» — ложь.

И это поняли уже на Западе. В настоящее время Конгресс США выделил 500 млн долларов на 10-летнюю программу по устранению последствий сексуальной революции. Врожденные уродства младенцев, снижение интеллекта нации, СПИД — вот неполный перечень последствий ранее ориентированной на свободную любовь политики Запада.

Кроме того, следствием сексуальной революции, по мнению известных сексуальных психологов Запада (Ролло Мэй), явилось охлаждение самой любви, потеря способности любить вообще. Ребята признаются, что после изучения примитивной анатомии «свободной любви» они потеряли способность к романтической любви. Им не нужна возлюбленная — друг, мать, прекрасная принцесса. Они не способны это воспринять. Женщина, кукла, мужчина, наркотик, компьютерные игры — обычный ряд средних удовольствий одного уровня. Слабые — переходят на наркотики, интеллектуальные — на компьютерные игры. По данным психологов, наиболее сильно втягиваются в компьютерные игры юноши (особенно в стратегические игры). Рано или поздно они начинают предпочитать мир иллюзий реальному миру (работе, девушке, увлечению и т. п.). Поэтому компьютерные игры психологи и психиатры называют наркотиком нового поколения. Все рекоменда-

ции специалистов по предотвращению нарушений психики и потере интереса к жизни содержат прежде всего борьбу за уменьшение времени компьютерных игр и создание нового содержания жизни. Единицам из ушедших в мир виртуальной реальности удастся освободиться от компьютерной зависимости. Игра, как наркотик, не отпускает свою жертву. Мир иллюзий поглощает неуспевших создать в себе фундамент духовно-нравственного здоровья, не имеющих достойной цели жизни.

Родители обязаны заложить этот фундамент духовно-нравственного здоровья ребенка до семилетнего возраста! Они обеспечивают информационную безопасность этого самого важного периода для формирования человеческого в человеке. Известный Санкт-петербургский психолог М. А. Куртышева, специалист по защите от виртуальной агрессии, считает, что еще во время беременности будущая мать должна собирать и строить образы чистоты, красоты, счастья, развивать волю, укреплять свое душевное и духовное здоровье. Без этого самому ребенку не выстроить фундамент духовно-нравственного здоровья и он заполняется всем тем, что подобно уже имеющимся образам внутри него (это часто отвратительные виртуальные образы массовой современной культуры). Слабовольный, безрадостный подросток не может устоять перед супер-искушениями XX и XXI веков: наркотики, виртуальная реальность, блуд и т. п., которые через короткое время перестают приносить даже удовольствие. «Тошнота от жизни» приводит к самоубийствам. Сегодня уровень детских самоубийств в 800 раз превышает дореволюционный.

Душевные травмы — обязательный спутник смены партнеров. Врачебный опыт показывает, что становление счастливого семейного союза, развитие чувств в большинстве случаев нередко занимает не один год. Часто самые неудачные в любви первые месяцы в дальнейшем оборачиваются удивительной совместимостью супругов и необыкновенным семейным счастьем. Но в семье муж и жена прежде всего — верные друзья. Их совместная любовь прощает телесные промахи, терпеливо ждет и оберегает их. Если брак заключен православной парой, то он освящается церковью (венчание) и Ангелы помогают влюбленным преодолеть любые трудности.

Решение о вступлении в брак может быть принято после осознания того, что семейная жизнь — это не удовлетворение собственных страстей, а радость жертвенной любви. Умение вмести в себя любимого, стать частью целого. Полезно еще до свадьбы понять — сможешь ли ты вместе с любимым быть этим целым. Если вы познакомитесь с традициями семей различного вероисповедания (см. тему 10), то поймете, что семейная жизнь возможна только при общности мировоззрения супругов или при необыкновенном терпении и любви хотя бы одной из сторон. Например, супруг из семьи иудейского вероисповедания хочет соблюдать традиции предков, он не вступает в близость с супругой около двух недель каждого месяца. Он будет счастлив только с женщиной способной на такое воздержание. Или жена православного вероисповедания строго соблюдает пост в последнюю неделю перед Пасхой, будет ли это приемлемо для ее супруга.

Молодым желают счастья — от слова «часть». Желают стать частями одного целого. Ради этого целого часто приходится жертвовать своими удовольствиями, лишать себя, обременять себя (как в медицине: отключается одна почка, вторая работает за две — в итоге целый организм выживает). «Друг друга тяготы носите» — обязательное пожелание во время венчания молодоженов. Семья — это не место, где тебя кто-то сделает счастливее, а место, где ты можешь сделать счаст-

ливее другого. Если вы до брака раздражаетесь, впадаете в депрессию, то вряд ли этим стоит поделиться с другим человеком. Лучше сначала решить свои проблемы и подготовиться к тому, что вам придется решать проблемы не только ваши, но и вашего любимого. Семьи, которые созданы без готовности «носить тяготы друг друга» — терпеть друг друга, помогать другому, даже ущемляя себя, находить радость в радости супруга — быстро распадаются. Так, в Санкт-Петербурге в 2000 г. из каждой 1000 зарегистрированных браков распалось 870. Привычка к смене партнера, равнодушие к своему душевному состоянию и состоянию партнера, неумение любить настоящей всепоглощающей, всепрощающей, заботящейся любовью — толкает на все новые поиски предметов собственной страсти, но не приносит счастья никому.

Неудачи в свободной любви — это всегда разрыв и душевная травма для одного или обоих партнеров. По данным британских исследователей, особенно страдает в этих случаях женщина. Именно женщины, меняющие партнеров, имели наибольшее количество проблем психического здоровья. Брак наилучшим образом влияет на здоровье супругов, проживших вместе не менее 15 лет. Такое же здоровье имели незамужние женщины, не поддерживающие сексуальных отношений с мужчинами. Одинокие мужчины вне брака, по этим данным, имели максимальное количество проблем с душевным здоровьем. Петербург лидирует по числу самоубийств, и в большинстве случаев они связаны с так называемой несчастной любовью.

И наконец, самое тяжелое последствие свободной любви — аборт. Все основные традиционные конфессии России признают начало человеческой жизни с момента ее зачатия, а не с рождения ребенка. Мы не имеем права распоряжаться этой жизнью. Поэтому аборт на любой стадии — убийство человека. Академик П. П. Гаряев экспериментально показал, что генетическая память не уничтожима и убитый ребенок оставляет след во чреве матери. Это страшная печать уже не просто на генетическом аппарате женщины, а на всех поколениях, которые родятся от этой семьи. За совершенное преступление семьи несут скорби, беды и болезни. Некоторые факторы, негативно влияющие на здоровье молодежи и будущего потомства, перечислены в таблице 42.

Таблица 42

**Некоторые факторы, негативно влияющие  
на здоровье молодежи и будущего потомства**

**1. Алкоголь, курение:**

- сморщивается мозг;
- нарушается внимание (даже 1 стакан пива вызывает нарушение внимания в течение 21 дня);
- повреждаются зародышевые клетки;
- при употреблении пива (еженедельно) происходит «феминизация» мужчин (развитие женоподобных свойств — увеличивается живот, бедра и т. п.);
- являются причиной рождения неполноценных детей.

**2. Наркомания:**

- телесный, душевный и духовный распад человека;
- нарастающая лживость, безразличие, эгоизм;
- нарушение памяти;
- психическая неуравновешенность;
- рождение больных детей с повреждением мозга (100% — диагноз перинатальная энцефалопатия; Е. М. Черкасова, стр. 93, Конференция «Мама — мой мир»), гепатитом С (90%), сифилисом (16%), туберкулезом (23%);
- отказ от своих детей (в 28% случаев).

**3. «Свободная» любовь — половая жизнь вне брака:**

- охлаждение самой любви, потеря способности любить вообще;
- эффект телегонии, генетическое повреждение всех возможных будущих детей. Каждый контакт с разными мужчинами оставляет свою печать на всех яйцеклетках женщины (полный набор яйцеклеток, т. е. всех потенциальных детей, имеется у девочки от рождения);
- уменьшение жизненной энергии мужчины и женщины — раннее развитие импотенции, уменьшение длительности жизни и усугубление хронической патологии;
- инфекционные болезни — гонорея, сифилис, СПИД (в 40% случаев не срабатывают любые защитные средства, поэтому «безопасный секс» — это ложь);
- аборт — убийство человека на ранних этапах его развития;
- повреждение психики в течение всей жизни;
- рождение неполноценных детей.

**4. Виртуальная агрессия (компьютерные игры, компьютерная «наркомания» и т. п.):**

- нарушение восприятия живого образа;
- восприятие мира в «искусственном» масштабе, вне связи с реальным временем и пространством;
- заражение сознания «информационной инфекцией»;
- задержка психического развития;
- изменение сознания, воли, личности, эмоций, телодвижений, в итоге уход из реального мира, семьи и работы в мир иллюзий;
- повреждение нервной системы.

## СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА ПО ОБЩЕНИЮ С РЕБЕНКОМ

Ю. Б. Гиппенрейтер в своей книге «Общаться с ребенком как» пишет, что в последние десятилетия психологи сделали ряд замечательных открытий. Одно из них — о значении стиля общения с ребенком для развития его личности.

Плохая пища отравляет организм; неправильное общение «отравляет» психику ребенка.

Стиль родительского взаимодействия непроизвольно «записывается» (запечатлевается) в психике ребенка. У трудных детей родители сами страдали в детстве от конфликтов с собственными родителями. Большинство родителей воспитывают своих детей так, как их самих воспитывали в детстве.

Чтобы изменить стиль общения с ребенком родителю необходимо:

1. Безусловно принимать ребенка — значит любить его не за то, что он красивый, умный, спокойный и так далее, а просто так, просто за то, что он есть! Необходимо сообщать ребенку, что он Вам дорог. Четыре объятия в день совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия не менее восьми (Вирджиния Сатир) (ред. в православной педагогике: «возлюби грешника, но возненавидь его грех» — что бы не совершил ребенок, мы осуждаем грех, но всегда любим его).

2. Не вмешивайтесь в дело, которое делает ребенок, если он не просит помощи. Своим невмешательством Вы будете сообщать ему: «С тобой все в порядке, ты, конечно, справишься».

3. Если ребенку трудно и он готов просить вас о помощи, обязательно помогите ему. Ставить «из педагогических соображений» ребенка одного там, где ему трудно, — грубая ошибка. Здесь две опасности:

- первая — слишком рано переложить труды на ребенка;
- вторая — слишком долгое и настойчивое участие родителей.

4. Дружелюбный тон общения.

5. Если ребенок не хочет что-то делать, не подкупайте его (деньги, вещи, удовольствие).

6. Личность и способности ребенка лучше всего развиваются в той деятельности, которой он занимается по собственному желанию и с интересом.

7. Постепенно, но неуклонно снимайте с себя заботу и ответственность за личные дела вашего ребенка и передавайте их ему.

8. Позволяйте вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становиться «созидателем».

9. Если у ребенка *эмоциональная* проблема (ребенок переживает!), его надо *активно выслушать*. Активно выслушать:

а) значит «возвращать» ему в беседе то, что он Вам поведал, при этом обозначив его чувство. Например, ребенок возмущен: «Он отнял мою машинку». Мама: «Ты очень огорчен и рассержен на него». *Родитель называет чувство ребенка*, а не утешает его — «Ну ничего поиграет и отдаст». При последнем ответе родитель оставляет ребенка наедине с его переживаниями, подчеркивает, что он не сочувствует ребенку.

б) после вашей реплики лучше всего помолиться.

#### **Пример:**

Сын: Не буду больше водиться с Петей!

Родитель: Не хочешь с ним больше дружить (повторение услышленного).

Сын: Да, не хочу.

*Правильный ответ родителя с сочувствием* (после паузы): «Ты на него обиделся» (обозначение чувства).

*Неправильный ответ родителя без сочувствия:* «Ты что на него обиделся?».

10. Пассивное слушание. Когда ребенок хочет высказаться, рассказывает о чем-то Вам, Вы молча слушаете, периодически подтверждая, что это Вам интересно (Да, неужели).

11. Если ребенок вызывает у Вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом от первого лица, о себе (а не о нем и его поведении).

#### **Пример:**

Мама: Леночка, пожалуйста, сбегай за хлебом. Гости сейчас придут, а у меня еще дел по горло!

Дочь: Ой, мам, мне же на секцию.

Мама: У тебя секция, и ты не хочешь опоздать (активное слушание).

Дочь: Да, понимаешь, у нас ведь начинается с разминки, и ее нельзя пропускать.

Мама: Тебе нельзя опоздать (активное слушание). А у меня тоже затруднительное положение... Гости вот-вот придут, а хлеба нет (Сообщение о своем переживании. «Я сообщил», а не сообщение, т. е. говорим о себе). Как же нам быть (Переход ко второму шагу)?

*Начинать надо именно с выслушивания ребенка.* После этого он убедится, что Вы слышите его проблему, он с гораздо большей готовностью услышит и вашу, а также примет участие в поиске совместного решения.

12. Не требуйте от ребенка невозможного или трудно выполнимого. Вместо этого посмотрите, что Вы можете изменить в окружающей обстановке.

13. Способ решения конфликтов должен быть конструктивным, выигрывают обе стороны: и родитель и ребенок.

14. Детям не только нужен порядок и правила поведения, они *хотят и ждут их!* Это делает их жизнь понятной и предсказуемой, создает чувство безопасности. Дети интуитивно чувствуют, что за родительским «нельзя» скрывается забота о них.

Один подросток с горечью признался, что родители его совсем не любят, т. к. позволяют ему то, что запрещается другим ребятам: «Им, по-моему, просто нет до меня дела», — печально замечает мальчик.

Весь вопрос в том, какими методами родители добиваются послушания и дисциплины.

### **Правила бесконфликтной дисциплины:**

1. Правила (ограничение, требование, запрет) обязательно должны быть в жизни каждого ребенка.

2. Их не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими и очень резко категорическими.

#### *Гибкость:*

а) достигается относительной свободой действия (например, ребенок должен выполнять уроки, но может выбрать для этого разное время по своему усмотрению; или можно гулять, но во дворе и не уходить).

б) в особых ситуациях правила могут нарушаться (например, ребенок должен спать в своей кровати и не ходить к родителям, но ему приснился страшный сон, и он прибежал к родителям. Мама его берет к себе, пока он не успокоится.

*Категоричное требование послушания* — в вопросах неприемлемого поведения: нельзя поджечь дом, бить маму и т. д.

3. Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка. Например, очень подвижный ребенок не может 2 часа находиться без движения по родительскому приказу.

4. Правила должны быть согласованы взрослыми между собой (единство требований).

5. Тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружелюбно-разъяснительным, чем повелительным.

6. Часто ребенок наказан уже случившимся, и родители должны помочь ему извлечь из этого урок.

7. Наказывать ребенка лучше лишая его удовольствия, чем делая ему что-то плохое (Например, если он очень хочет мороженое, можно не давать его ему определенное время или запретить смотреть телевизор и т. п.).

8. Радости, как и наказания, должны быть в семье также традиционными.

Негативное поведение — гнев, злоба, агрессия — возникает от переживаний: боли, страха, обиды.

В момент этих проявлений родителям следует активно выслушать ребенка и сообщить ему о своих переживаниях. Чтобы предотвратить негативное поведение рекомендуется:

I — слышать потребности ребенка, которые могут быть различные: в любви, внимании, ласке, успехе, понимании, уважении, самоуважении, познании, свободе, независимости, самоопределении, развитии, самосовершенствовании, самоуважении, реализации собственного потенциала.

II — поддержать базисные стремления ребенка (я хороший, я любим, я могу, я — есть!). Это можно сделать следующими методами: никогда не говорим, что «ты плохой», а только «ты плохо сделал»; совместная деятельность; не вмешиваться, когда справляется сам; помогать, если просит; поддерживать успехи; делиться своими чувствами; конструктивно решать конфликты; приветливо разговаривать; 8 объятий в день.

И еще многое другое, что подскажут Вам интуиция, любовь к вашему ребенку, мировоззрение и традиции вашей семьи.

Семьям, имеющим «трудного» ребенка с проблемами общения, с тиками, страхами, ревностью, обидчивостью, ленностью, агрессивностью и т. п., потребуются специальные знания и помощь специалистов-психологов.

Оригинальная методика коррекции поведения детей с помощью кукольного театра описана в книге И. Медведевой и Т. Шишовой «Разноцветные белые вороны» (Изд-во «Семья и школа», Москва, 1996).

Возвышая душу ребенка театральными средствами, авторы проводят успешную семейную психотерапию детских неврозов. Ребенок преодолевает свою слабость, например, страх, смеясь над образом страха за театральной ширмой вместе с мамой. Ребенок не боится быть уличенным в своих пороках, ибо говорит от имени персонажа-куклы. Ребенку предлагаются возвышенно-романтические героические идеалы нашего народа, которые вытесняют трусость, эгоизм, равнодушие и т. п. Подвиг, жертвование собой во благо другим, сострадание ближним, мечта о высшем, жизнь всем миром являются характерными чертами национально-культурного архитипа русского народа.

Крупнейший психолог, психиатр и философ Карл Густав Юнг утверждал, что кроме свойств, унаследованных от родителей, в человеке живут свойства его предков. Вторжение чуждых национальной культуре образов поведения зачастую приводит к тяжелейшей патологии личности, разрушению фундаментальных основ психики. Родовая память вступает в конфликт с несоответствующим традиционной культуре образом поведения человека. Поэтому соответствие поведения человека нормам традиционной культуры — важнейший ориентир воспитания, залог психического здоровья.

## О СВОБОДЕ И ДИСЦИПЛИНЕ ПРИ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ

А. Рогозянский в книге «Хочу или надо» пишет: «Стать свободным — это не позволять себе все, что хочется, а достичь должной формы — каким ты способен стать». Под «должной формой» он подразумевает телесное (физическое), душевное и духовное развитие.

1. Рост телесный — «обеспечьте тело питанием, теплом, чистотой и должным уходом — и дети станут расти, как на дрожжах».

2. Труднее с развитием душевным (воспитанием ума, воли и чувств):

а) умственное развитие можно обеспечить контролем домашних заданий и занятиями с репетитором,

б) творческое развитие — с этим труднее, так как в первых классах ребенок может послушно сидеть за фортепиано и учить мазурки и вальсы, а в старших классах с удовольствием слушать «тяжелый рок».

3. И совсем трудно поставить ребенка на ноги в нравственном и духовном смысле (воспитание совести, выбор между добром и злом). Так, например, став знаменитым художником, можно скатиться «на дно винной бутылки». Можно стать выдающимся спортсменом и тратить свою силу на преступную деятельность. Никто, никакой педагог, тренер или репетитор не станет давать упражнения на устранение зависти, не придумает тренажера на честность. «Вовсе не правила и методика воспитания, а сама душа воспитателя, наполненная действующей в ней Божественной силой, выступает в духовном воспитании на первый план, давая идеал детской душе и питая ее через себя, как некой таинственной пуповиной».

«Духовная педагогика — это сверхестественная педагогика и не имеет ничего общего с беспомощными попытками разрешить все проблемы запретом, гневным окликом и раздраженным шлепком. Все методы воздействия должны быть применены к самому воспитателю, чтобы он потом с любовью мог проникнуть в жизнь своих подопечных и найти самые верные педагогические решения».

В противоположность традиционному духовному воспитанию (жизни вместе с детьми) методы современного воспитания, как либеральные, так и авторитарные, оберегают право взрослого на существование свободно от ребенка. Яркий пример — педагогика Спока. Он писал:

«Моя падчерица Виржиния любит громкую музыку. Я не выношу какофонию, но не стану запрещать ей слушать на полную катушку. Поэтому мы устроили в ее комнате звукоизоляцию». Полная изоляция звука и чувства — непроницаемость взрослого и детского мира. Там, где автократ подавляет: «А ну-ка выключи свою дребедень!», либерал — попросту прибавляет на стену звукоизоляционные панели.

Нынешний обыватель может быть раздосадован разбросанными повсюду шприцами, нравами молодежи, собственной дочерью, но все это не заставит его решительно встать и постараться изменить хотя бы самого себя. Ему не придет в голову отказаться от собственных вредных привычек, от проведения всего свободного времени перед компьютером или телевизором вместо общения с близкими. Наше будущее, будущее всего мира зависит главным образом от того, кто унаследует нашу планету, как наши потомки распорядятся имеющимся интеллектуальным и духовным потенциалом. К сожалению, в последнее время произошло изменение жизненных ценностей и приумножение пороков общества.

Вот итоги исследования, проведенного в школах американского города Фуллертоне, где сравниваются «семь основных проблем», которые наиболее сильно тревожили учителей в школах 1949 и 1988 гг. (см. табл. 43).

Читатель может сам рассмотреть те явления, которые появились в последние 10 лет, и увидеть, что у мира едва ли есть шанс сохранить свой порядок в продолжение смены двух поколений (это порядка 40–50 лет). Современный греческий старец Паисий Афонский утверждал, что *«единственная ценность жизни — это семья»*, что *«как только погибнет семья, погибнет и мир»*. Сегодня в СПб на 1000 за-



ключенных браков приходится 870 разводов. Число детских самоубийств в царской России было в 800 раз меньше, чем в настоящее время. По официальным данным, в 2000 г. 60% старшеклассников употребляют наркотики, 31% — постоянно алкоголь.

Перед нами стоит вопрос уже не о большем благополучии и спокойствии жизни, а о сохранении личности — о выживании. Сохранившиеся семьи смогут воспитать своих детей только создав «островки жизни», объединившись, усиленно законопатив педагогическое пространство для того, чтобы оградить себя и своих близких от негативных влияний. Воспитание детей возможно только через совместную с родителями и дружескими семьями жизнь и деятельность. Это позволяет быть всегда рядом с ребенком, в нужный момент предлагая ему именно те слова и поддержку, какие важнее всего именно в эту минуту.

Каждый период воспитания имеет свои особенности:

I. Первое детство — от 0 до 7 лет. Самое легкое и эффективное время для воспитания ребенка (подробно см. в «Контурах развития детей» и рекомендации по духовному воспитанию). Воспитание только в семье. Какова семья, таково и воспитание.

II. Второе детство — 8–11 лет. Время интеллектуального развития ребенка при взаимодействии семьи и окружающего мира. Последний период легкого эффективного воспитания ребенка (см. табл. «Памятка для родителей»).

III. Отрочество — 12–16 лет. Развитие сферы пола и уход из семьи, когда внесемейное становится важнее семейного. Это — стадия «блудного сына», в это время семья прежде всего должна думать о том, чтобы подростка ничто не гнало из дома. Семья — пример для подростка, мудрый советчик и руководитель. Главное — любить, уважать его, молиться за него и предоставлять ему возможность реализовывать себя в хорошем кругу сверстников.

IV. Юность — 17–21 год. Задача семьи поддержать высоту устремлений и приложения сил юности. Опасность — растрата сил юности на прожигание жизни. В это время происходит воспитание реальной жизнью. Важность опытного руководства и дисциплины вне семьи.

Счастлива та семья, которая каждый день (до двенадцатилетнего возраста ребенка) использовала для истинного воспитания ребенка, смогла верно установить взаимоотношения с ним и создать здоровое педагогическое пространство.

Мы можем создать только наиболее благоприятные условия. Душа ребенка может оказаться безмолвной и закрытой, несмотря на то что с нашей стороны было сделано, казалось бы, все возможное.

«Для воспитания детей самое важное, чтобы они видели своих родителей живущими большой внутренней жизнью» (А. Ельчанинов).

Таблица 43

| Основные проблемы в 1949 г. | Основные проблемы в 1988 г. |
|-----------------------------|-----------------------------|
| Ученики разговаривают       | Употребление наркотиков     |
| Жуют жвачку                 | Употребление алкоголя       |
| Шумят                       | Самоубийства                |
| Не соблюдают очереди        | Изнасилования               |
| Одеваются не по правилам    | Ограбления                  |
| Сорят в классах             | Избиения                    |

Главный девиз:  
«Трудолюбие как 99% таланта»

Молодежь —  
отчаянные трудоголики и карьеристы

Главный девиз:  
«Бери от жизни все и сейчас!»

Молодость —  
время иждивенчества и инфантилизма

**ПРОГРАММИРОВАННЫЙ КОНТРОЛЬ ПО ТЕМЕ № 9**

**(по программе «К здоровой семье через детский сад» цикл обучения «Школа родителей», занятия № 11, 12, 22)**

*1. Отличается ли структура оздоровительной экологической программы для подростков и молодежи от аналогичной программы для других возрастов:*

а) да; б) нет.

*2. Считает ли Всемирная организация здравоохранения алкоголь — наркотиком?*

а) да; б) нет.

*3. На какой день после приема 25–40 г алкоголя восстанавливаются высшие функции головного мозга:*

а) на 3-й; б) на 12–20-й; в) на 30-й.

*4. До какого возраста молодым людям в Древнем Риме было запрещено законом пить спиртные напитки:*

а) до 15 лет; б) до 20 лет; в) до 30 лет.

*5. Через сколько лет может вновь обостриться тяга к наркотикам, у человека успешно справившегося с наркозависимостью:*

а) через 3 года; б) через 20 лет; в) в любое время.

*6. Раннее начало половой жизни может привести:*

а) к половому бессилию после 35 лет;

б) к раннему старению;

в) заболеванию легких;

г) потере способности любить вообще (охлаждение в любви).

*7. Можно ли избавиться от страха с помощью кукольного театра:*

а) да; б) нет.

*8. В какой период жизни ребенка процесс воспитания наиболее легок и эффективен:*

а) в первом детстве;

б) втором детстве;

в) отрочестве;

г) юности.

## Тема № 10

# ОСОБЕННОСТИ ТРАДИЦИОННОЙ КУЛЬТУРЫ ПОДГОТОВКИ К РОЖДЕНИЮ И ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ В СЕМЬЯХ РАЗЛИЧНОГО ВЕРОИСПОВЕДАНИЯ

Возможность для каждой семьи сохранить свою индивидуальность взглядов при уважении несовпадающего с этими взглядами мировоззрения других семей позволяет сохранить мир в обществе. Так в здоровом организме мирно взаимодействует множество органов, отличающихся друг от друга по структуре и функции.

В методическом письме МО РФ от 22.07.02 № 30–51–547/16 «Об организации родительского всеобуча в общеобразовательных учреждениях» говорится, что «разрушение традиционных устоев семьи является одной из причин кризиса в духовно-нравственной и социокультурной сферах современного общества». Кризисные явления в жизни семьи многообразны: 1) разрушены нравственные представления о браке и семье; 2) повреждены устои семьи; 3) утрачено традиционное представление родительства и детства; 4) деформирована сфера семейного воспитания; 5) следствие кризиса семьи — проблемы детства; 6) система общественного воспитания и образования сегодня не изменяет ситуацию, не вносит позитивный взгляд в установление традиционных ценностей семьи; 7) утрачено представление о чистоте и целомудрии в современном обществе.

Выход один — содействовать укреплению семьи посредством:

1. Восстановления в общественном сознании традиционной ценности семьи, престижа материнства и отцовства.

2. Возрождения отечественной культурно-исторической и религиозной традиций» (см. приказ МО РФ от 1.07.2003. № 2833 «О предоставлении государственными и муниципальными образовательными учреждениями религиозным организациям возможности обучать детей вне рамок образовательных программ» при наличии письменной просьбы родителей и государственной регистрации религиозного объединения).

3. Творческого воссоздания в современных условиях традиционного уклада жизни общества и семьи.

4. Формирования в государстве системы социально-педагогической и духовно-нравственной поддержки семейного воспитания.

Важно, чтобы программы семейного обучения были подготовлены различными специалистами: педагогами, психологами, медиками, деятелями искусства, науки и не противоречили духовно-нравственным традициям семей различного вероисповедания. Как, например, программа «К здоровой семье через детский сад», получившая высокую оценку экспертных служб различного уровня (содержание ее представлено в данном «Руководстве по подготовке родителей к рождению и воспитанию здорового ребенка»); комплекс программ «Семейный лад». Эти программы ориентированы на отечественные культурные традиции, представлены на Федеральный экспертный совет Министерства образования РФ.

Традиционная культура подготовки к рождению и воспитанию здорового ребенка имеет свои особенности в семьях с различным мировоззрением и различной религиозной принадлежностью. Мировоззрение семей, не относящих себя к определенному вероисповеданию, в том числе имеющих атеистическое мировоззрение, представлено смещением многих взглядов и традиций. Часто, сколько таких семей, столько своих подходов. Семьи, относящие себя к определенному вероисповеданию, имеют четкую программу подготовки к рождению и воспитанию детей, сохраняющуюся на протяжении столетий и передающуюся из поколения в поколение. На территории России большинство населения составляют семьи православного, иудейского, мусульманского и буддийского вероисповедания. Специально для данного руководства специалисты каждой из этих духовных школ подготовили материалы о традиционной культуре подготовки к рождению и воспитанию детей.

## **ПРАВОСЛАВНАЯ РЕЛИГИЯ**

**Рекомендации для семей православного вероисповедания подготовлены по благословию Архиепископа Тихвинского Константина ректора Санкт-Петербургских Духовных Академии и Семинарии совместно с отделом религиозного образования и духовного просвещения Санкт-Петербургской епархии**

Православные семьи сегодня составляют от 60 до 90% всех семей в различных регионах России. Православная Церковь имеет свою точку зрения на различные вопросы педагогики, медицины и психологии. В настоящее время появилось много новых видов лечения, обучения и коррекции. Для выработки решения о допустимости применения их для православного человека проводится обсуждение этих новых методов синодальной комиссией по биоэтике. Программа «К здоровой семье через детский сад» и методические рекомендации «Руководство по подготовке к рождению и воспитанию здорового ребенка» рецензированы специалистами Санкт-Петербургской епархии и имеют благословение Архиепископа Тихвинского Константина, председателя Синодальной комиссии по биоэтике, ректора СПб Духовных Академии и Семинарии.

Многие православные семьи советуются с духовником. Зная индивидуальные особенности членов семьи, он помогает выбрать наиболее полезные (в духовном смысле) методы оздоровления, рождения и воспитания детей. Так, семейные роды требуют мужества от отца семейства. И духовник знает, на сколько это возможно для этого конкретного человека. Или какие и в каком месте лучше

выбрать роды для данной конкретной семьи. Он же научит как духовно подготовиться к родам. Священник Артемий Владимиров рекомендует: «Беременным православного вероисповедания отслужить перед родами специальный молебен Божией Матери для благополучного родоразрешения. Православная мать должна знать наизусть тайносовершительную формулу Святого Крещения (в случае, если жизнь младенца будет находиться в смертельной опасности) и совершить Крещение обязана или она сама, или любой другой православный человек. С собой в роддом нужно взять бутылочку святой воды (лучше крещенской). И вот перед вами младенец, жизнь которого еще теплится, и вы брызгаете тихонько на младенчика, обозначаете перстами на нем крест и произносите крещальную формулу:

Крещается раб Божий (например, Иоанн) во имя Отца (брызнули на младенца святой водой), аминь; и Сына (брызнули второй раз), аминь; и Святого Духа (брызнули третий раз), аминь.

Конечно, правильное совершение Таинства Крещения — через погружение в купель, но не всегда бывает возможность это совершить. Итак, три капельки воды с этими словами, коль попадут на чело младенчика, трижды оросят его, сделают его христианином и спасенным во веки веков. Аминь!»

Духовник православной семьи наставляет родителей и детей в вопросах соблюдения постов. По его благословию индивидуально обсуждается степень строгости поста, духовно полезная данной семье. По мнению ректора Санкт-Петербургских Духовных Академии и Семинарии Архиепископа Тихвинского Константина (председателя Синодальной комиссии по биоэтике, канд. мед. наук, кандидата богословия), в периоды постов православной беременной женщине следует соблюдать прежде всего пост духовный: воздерживаться от гнева, праздных развлечений, празднословия, больше уделять внимания духовному совершенствованию. Беременным женщинам, желающим соблюдать также пост в питании, рекомендуется исключить на период поста только мясо и яйца, можно употреблять молочные продукты и рыбу. Такое ограничение допустимо при условии доступности всех остальных продуктов питания и отсутствия медицинских противопоказаний. В среды и пятницы употребляются только растительные продукты. Исключительно полезны свежеежатые соки овощей и фруктов. Традиционно в условиях православного поста рекомендуется пить отвар овса посевного, также показан этот отвар при частых заболеваниях органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, заболеваниях печени и почек.

Рецепт приготовления: 1 стакан овса в шелухе промыть, залить 2 л воды и варить 1,5 часа. Процедить и принимать по  $\frac{1}{25}$  стакана перед едой. Следует варить каши и супы на этом отваре (для укрепления нервной системы беременных женщин и детей). Можно добавлять в питание соевое молоко (или детскую безмолочную смесь Соя Туттели, обогащенную витаминами и минералами).

За 1000 лет со дня крещения Руси сложилась эта система питания. Детям и больным по благословию ослабляют пост, разрешают употребление молочной и рыбной пищи. В условиях невозможности соблюдать пост в питании даже в ослабленном виде (походные условия, организованные коллективы, отсутствие выбора продуктов питания и т. п.) уделяют особое внимание духовному посту (молитве, исключают развлечения, сдерживают страсти, служат ближним и т. п.).

Еженедельными постными днями (за исключением «сплошных» недель) являются среда и пятница. В эти дни на Руси не употреблялась мясная и молочная пища. Кроме того, в году соблюдали четыре больших поста.

**Рождественский пост**

Продолжительность 40 дней. С 28 ноября по 7 января.

**Великий пост**

Продолжительность 40 дней. Подвижный — апрель.

**Петров пост**

Продолжительность от года к году различная. Этот пост также подвижный. Он начинается через неделю после празднования Пятидесятницы (дня Святой Троицы) и кончается 12 июля на Петров день.

**Успенский пост**

Продолжительность — две недели. С 14 по 27 августа.

Вопросы, касающиеся взаимодействия семьи, общества и Церкви, подробно освещены в документе Юбилейного Архиерейского Собора 2000 года «Основы социальной концепции Русской Православной Церкви». Приведем здесь некоторые фрагменты анализа этого документа (Протоиерей Николай Балашов, Москва, «Даниловский благовестник 2001»):

а) Понимая, что школа, наряду с семьей, должна предоставлять детям и подросткам знания об отношении полов и телесной природе человека, Церковь не может поддерживать тех программ «полового просвещения», которые признают нормой добрачные связи, а тем более различные извращения. Совершенно неприемлемо навязывание таких программ учащимся. Школа призвана противостоять пороку, разрушающему целостность личности, воспитывать целомудрие, готовить юношество к созданию крепкой семьи, основанной на верности и чистоте (X. 6). Светский характер Российского государства и образования не предполагает воспитания детей в духе противоречащем традициям семьи, но наоборот предполагает невмешательство в уже выбранные семьей религиозные принципы воспитания, соответствующий ее конфессиональной принадлежности, и создание благоприятных условий для реализации прав граждан на свободу совести, в соответствии с принципами государственной политики в области образования.

б) Человеческое тело является дивным созданием Божиим, а телесные отношения мужчины и женщины благословлены Богом в браке, где они становятся источником продолжения человеческого рода и выражают целомудренную любовь, полную общность, единомыслие душ и телес супругов, о котором Церковь молится в чине брачного венчания (X. 6).

в) Продолжение человеческого рода является одной из основных целей богоустановленного брачного союза. Намеренный отказ от рождения детей из эгоистических побуждений обесценивает брак и является несомненным грехом. Вместе с тем супруги несут ответственность перед Богом за полноценное воспитание детей. Это может побуждать супругов отсрочить рождение следующих детей, если по состоянию здоровья, необходимости ухода за членом семьи или другим основательным причинам они не могут обеспечить необходимого воспитания. В этих случаях допустимо применение неабортивных контрацептивных средств, не связанных с пресечением уже зачавшейся жизни.

г) Средства, уничтожающие человеческую жизнь на любых стадиях ее развития, приравниваются к аборту. Православная Церковь ни при каких обстоятельствах не может дать благословение на аборт. Канонические правила Церкви прямо приравнивают аборт к убийству и назначают за него десятилетнее отлучение от церковного общения в таинствах. В наше время, чаще всего этот срок сокращается, с учетом человеческой немощи. В случаях, когда существует прямая угроза жизни матери и женщина прерывает такую беременность, она не отлучается от Таинств при условии исполнения личного покаянного молитвенного правила.

Никакие социальные институты не могут заменить семью в формировании личности ребенка. Семья, это малая Церковь. Она стоит твердо только на любви и жертве, на служении каждому целому. И этому надо учить детей и подавать им в этом пример. Церковь первохристианских времен победила мир любовью. Посмотрите, говорили внешние, как они любят друг друга. Первохристиане соблюдали заповеди Божии, будучи малой горсткой среди огромного мира порочных людей, утопающего в разврате Рима. Человек сам выбирает добро или зло, так как Бог сотворил человека со свободной волей. Долг родителей научить ребенка, что есть добро, а что есть зло в соответствии с тем, что заповедал нам Господь. На Руси по традиции за нравственное воспитание членов семьи отвечал отец (глава семьи). Ему давался наказ: «...Следует тебе самому, господину, жену и детей, и домочадцев учить не красть, не блудить, не лгать, не клеветать, не завидовать, не обижать, не наушничать, на чужое не посягать, не осуждать, не высмеивать, не помнить зла, ни на кого не гневаться, старшим быть послушным и покорным, к средним — дружелюбным, с младшим и убогим — приветливым и милостивым» («Домострой»). Вера состоит не только в признании бытия Бога. И бесы веруют, что Бог есть, и трепещут, но не спасаются, так как не исполняют заповедей Господних.

Верующий человек, вовсе не безгрешный. Он постоянно борется со своими страстями, со своими грехами, кается в них. Чем ближе человек к Богу, тем явственней он видит свои грехи и осознает бесконечное милосердие и любовь Господа, тем больше его душа стремится к Богу, как к высшей радости и любви. Видя сердце такого человека, Господь прощает и укрепляет его через Церковные Таинства, помогает ему бороться со своими грехами и трудностями. Христос говорит в Евангелии: «Без Меня не можете делать ничего» (Ин. 15.5). Мы изменяем окружающий мир в соответствии со своим внутренним миром. Насколько же ужасен внутренний мир современных людей, если сегодня разразилась глобальная экологическая катастрофа. Потому преобразование природы должно начинаться с преображения души. Св. преподобный Максим Исповедник писал: «человек может превратить в рай всю землю только тогда, когда он будет носить рай в самом себе».

Это возможно только путем духовного совершенствования каждого взрослого и духовного воспитания детей. В этом нам поможет примерный план духовного православного воспитания человека (в том числе ребенка) на всех стадиях его развития. Православные родители отвечают не только за духовное здоровье детей, но и телесное. Святые старцы сравнивали тело человека с ослом, на котором нужно доехать до Небесного Иерусалима.

К сожалению, сегодня состояние здоровья детей в православных семьях не отличается от состояния его в других семьях и является таким же плохим. Небрежение к страданиям детей, оправдание родительской бездеятельности в отношении

здоровья детей волей Божией, или занятостью служением Богу и другим людям, или делами является грехом. Православие — это религия любви. Бог — это любовь. Любящие родители всегда делают все возможное для своих детей, для пользы их духа, души и тела с благословения пастырей Православной Церкви. В помощь православным родителям подготовлены рекомендации по духовному развитию в соответствии с возрастом ребенка (см. ниже).

**ПРИЛОЖЕНИЯ К ТАБЛИЦАМ**

**№ 1, 4, 21, 23, 25, 34–37**

**Условия полноценного духовного развития**

| <i>Табл. 1. Условия, необходимые подросткам, молодежи, для того чтобы стать здоровыми родителями:</i>  | <i>Табл. 4. Условия, которые следует соблюдать для рождения здорового ребенка</i>  |
|--|--|
| до и после свадьбы   | во время беременности  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Жизнь в соответствии с евангельскими заповедями, целомудренные отношения между юношами и девушками.</li> <li>2. Регулярное обращение к Таинствам Православной Церкви (покаяние, причастие, елеопомазание). Первая исповедь охватывает период с момента крещения. При подготовке к исповеди рекомендуется пользоваться перечнем грехов.</li> <li>3. Соблюдение постов: среда, пятница, 4 длительных поста, особые дни.</li> <li>4. Выполнение утреннего и вечернего молитвенного правила. Ежедневное чтение Евангелия.</li> <li>5. Утром натощак следует принимать святую воду и просфору; рекомендуется провести освящение квартиры.</li> <li>6. Брак не только регистрируется в ЗАГСе, но также совершается Таинство венчания (будущие родители получают благословение не только на счастливую семейную жизнь, но и на зачатие и рождение ребенка).</li> <li>7. Соблюдение церковных дней запрета на супружеские отношения, тем более на зачатие ребенка в: среду, пятницу, посты, праздничные дни (в том числе воскресенье), день причастия, день венчания.</li> <li>8. Супружеская молитва о благополучном зачатии ребенка</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Жизнь по евангельским заповедям.</li> <li>2. Духовная подготовка к родам: тщательная исповедь за жизнь с момента крещения — покаяние в грехах (блуд, аборт и т. п., см. перечень грехов).</li> <li>3. Ежедневное причастие Святых Даров.</li> <li>4. В период беременности можно венчаться, если брак не венчан.</li> <li>5. Соблюдение постов: среда, пятница. В период длительных постов по благословию к духовному посту может быть добавлен запрет на мясную пищу и яйца.</li> <li>6. Выполнять утреннее и вечернее молитвенное правило. Утром натощак принимать святую воду и просфору.</li> <li>7. Молиться о благополучной беременности и родоразрешении. Перед родами заказать молебен о благополучном родоразрешении.</li> <li>8. Провести освящение квартиры.</li> <li>9. Ежедневно читать будущему младенцу духовные произведения, Евангелие.</li> <li>10. Воздержание от половых контактов во время беременности при обоюдном согласии супругов</li> </ol> |
| <i>Табл. 21. Контур развития ребенка в период запечатления. Стадия 1: 0–2,5 мес.</i>   | <i>Табл. 23. Контур развития ребенка в период запечатления. Стадия 2: от 2,5 до 7 мес.</i>   |
| от рождения до 2,5 месяцев   | от 2,5 до 7 месяцев  |



|   |   |
|---|---|
| <p>В родильной комнате кормление с молитвой. Дома: 1) ребенка приносят в освященный дом; 2) кормление грудью с молитвой и чистыми мыслями; 3) родительская молитва за ребенка; 4) 1 раз в день поить ребенка святой водой (1 ч.л.); 5) молитва родителей перед сном ребенка; 6) молитва родителей в тревожных ситуациях (капризы, болезни и т. д.); 7) утреннее и вечернее молитвенное правило родителей; 8) 40 дней — крещение малыша; 9) ограждение ребенка крестным знамением перед сном, во время просыпания, перед едой и т. д.; 10) регулярно заказывать молебны о здравии матери и ребенка (в т. ч. сорокоуст о здравии); 11) регулярное причащение ребенка и матери (желательно еженедельно, особенно — если ребенок родился больным, при этом наблюдается разительное улучшение состояния, в частности, у детей с родовыми травмами; в любом случае — не реже 1 раза в месяц, обязательно — в день ангела ребенка и в день рождения); 12) четкое соблюдение постов матерью: запрет на мясную пищу во время поста, в среду и пятницу; 13) если брак невенчаный, то венчание родителей с согласия 2-х сторон</p> | <p>Продолжать рекомендации стадии 1. Исключительно благотворно влияние на ребенка всего богатства традиционной народной культуры. Обязательно присутствие ребенка на традиционных праздниках</p>  |
| <p><b>Табл. 25. Контур развития ребенка в период запечатления. Стадия 3: от 7 мес. до 1 года</b></p>  | <p><b>Табл. 34. Контур развития ребенка в период запечатления. Стадия 4: от 1 года до 1,5 лет</b></p>   |
| <p>от 7 месяцев до 1 года</p>   | <p>от 1 года до 1,5 лет</p>   |
| <p>См. рекомендации для стадии 1, дополняя их знакомством с жизнью храма, а дома — с различными предметами: иконы, свеча и т. п. Активное участие ребенка в традиционных праздниках и народных играх. Радость праздника, как считают ученые, — лучшее средство для профилактики наркомании, асоциального поведения и т. д.</p>  | <p>См. рекомендации для стадий 1–3. Первое знакомство с детской духовной литературой. Формирование понятий «хорошо» и «плохо»</p>   |
| <p><b>Табл. 35. Контур развития ребенка в период запечатления. Стадия 5: от 1,5 до 3 лет</b></p>  | <p><b>Табл. 36. Контур развития ребенка в период запечатления. Стадия 6: с 3 до 6 лет</b></p>   |
| <p>от 1,5 до 3 лет</p>  | <p>с 3 до 6 лет</p>   |
| <p>Для ребенка первостепенное значение имеет радостная, ответственная, неизменная до самопожертвования любовь, которой его окружает мать. В духовном развитии по-прежнему, как и в стадии 1, важнейшим является действие Божией благодати, которая питает ребенка. В этом возрасте ребенок прекрасно воспринимает праздничную атмосферу Рождества, Пасхи, дней рождения и именин и сам активно участвует в праздниках</p>   | <p>С 5 лет возможно систематическое обучение, традиционное духовное воспитание детей. Формируется духовное сознание, которое станет почвой и фундаментом свободной мысли и сознательных действий в будущем. Формирование этических представлений ребенка. В 6 лет дети способны искренне раскаиваться в своих поступках</p> |

Условия полноценного духовного развития

|  |   |
|--|---|
|  | <p>В 7 лет каждый православный ребенок должен уметь анализировать свои поступки и подготовиться к исповеди, читать молитвенное правило Серафима Саровского. Ребенок активно знакомится с жизнью храма, посильно помогая в храме и общаясь там со сверстниками. С удовольствием участвует в богослужении. Ребенку необходима деятельность как на уроках («Покажите, как полетели птички, когда их сотворил Бог»), так и в храме (постановка свечей, участие в хоре, подача записок и т. п.). См. В. Преображенский «Традиционное духовное воспитание детей». Адрес в интернете <a href="http://www.partal-slovo.ru">www.partal-slovo.ru</a></p>  |
| <p><b>Табл. 37. Контур развития ребенка в период запечатления. Стадия 7: 6 лет и более</b></p>   | <p><i>Каждая добрая черта характера ребенка должна взращиваться любящими родителями как нежный цветок. Так, например, св. свц. муч. Елизавета Федоровна, прошла по русской земле как светлый луч добра и милосердия. Эти ее качества с большой любовью воспитывались ее родителями, когда она еще была маленькой девочкой (Великая княжна Елизавета Федоровна была дочерью Великого герцога Людвига IV). «Каждую субботу с большими букетами цветов дети ходили в больницу на Маурерштрассе, ставили эти цветы в вазы и разносили их по палатам больным. Они беседовали с больными и со многими из них подружались. Таким образом, подсознательно, им прививались любовь и сострадание к несчастным». (Миллер Л. Светлая мученица Российская великая княгиня Елизавета Федоровна. — М., Лодья, 2001. — С. 288).</i></p> |
| <p><b>6 лет и более</b></p>  |   |
| <p>К 7 годам ребенок может провести самоанализ своего поведения, оценить свой жизненный опыт в свете заповедей Божиих (подготовиться к первой исповеди). О. Фома Хопко: «В этом возрасте главной проблемой детской исповеди является двойственный характер связи ребенка и Бога: 1) Бог дает законы, которые мы должны исполнять; мы должны поступать хорошо; 2) Бог прощает, любит и никогда не бросает нас, какие бы плохие поступки мы не совершали, если мы сожалеем об этом и пытаемся поступать хорошо». Продолжение катехизации, чтение правила Серафима Саровского. Причащение святых тайн от 1 до 4 раз в месяц, в день рождения и в именины. Большое значение имеет выбор организации внешкольного и внесемейного воспитания, отвечающей принципам вашего воспитания, т. к. к 12 годам это основной авторитет для ребенка, родители только «страхуют» самостоятельную деятельность ребенка</p> | <p><i>Дети императора Николая II воспитывались в строгости, простоте и в глубокой вере к Богу. Спали они на походных кроватях, каждый день принимали холодную ванну, трудились на огороде, помогали бедным, ухаживали за ранеными. В семье царица необыкновенная атмосфера любви и заботы друг о друге. Традиционное духовное воспитание детей позволяет правильно сформировать личность ребенка и обеспечить психическую устойчивость его даже в условиях духовного кризиса современного общества</i></p>  |

**Из Опыта воспитания в православных семьях  
(из книг Е. Богушевой «О воспитании мальчика в неполной семье верующей матерью», «Воспитание девочки верующими родителями от рождения до брака», Фабор, М., 2002)**

Главное в воспитании — установить правильные взаимоотношения с ребенком. Это позволяет решать неразрешимые проблемы воспитания, от которых порой опускаются руки. Елена Богушева в своей первой книге делится своим материнским опытом воспитания сына в неполной семье. Несмотря на то, что с 3-ме-

сячного возраста она воспитывала сына без отца, ей удалось создать прекрасные условия для развития ребенка. Она воплотила в жизнь все, что рекомендуется в «Руководстве по подготовке родителей к рождению и воспитанию ребенка». Отношения бабушки и дедушки послужили мальчику образцом идеальной полной семьи. Здесь мы приведем лишь несколько примеров из опыта этой уникальной семьи по преодолению трудностей воспитания, которые во время замечаются только любящими взрослыми (описание религиозной жизни семьи опущено, так как ее правила знакомы каждой воцерковленной православной семье, см. выше).

*«3 года.* При всех положительных качествах сына, он был катастрофически жаден. Все предложения угостить кого-либо чем-либо встречали категорическое «нет». Приходилось брать его за руку с зажатым в ней лакомством и плачущего тащить насильно угощать несчастных, страдающих (от его истощных воплей) бабушку и дедушку. А потом все наперебой хвалили Илюшу за его «щедрость», возторгались тем, какой он не жадный мальчик, умница, добрый, он не пожалел кусточка колбаски для дедушки, поскольку знает, что дедушка так любит эту колбаску. С тех пор сыну понравилось быть щедрым.

*4 года.* Умер дедушка. Мне пришлось зарабатывать на хлеб с утра до вечера. В результате нехватки времени общения ребенок стал «мальчик — наперекор». Выход оказался прост: приходя с работы я давала сыну тупой нож и мы вместе, общаясь, чистили картошку. У сына появилась возможность выговориться и все исправилось.

*9 лет.* Однажды сын пришел из школы хмурый и сердитый. На мои расспросы ответил, что одноклассники дразнить его «бомжом» за скромную одежду. После долгого и доверительного разговора, сын на время приумолк, задумался. Но вдруг стал считать, что из одежды я купила себе, а что — ему. Я понимала, что он не в состоянии противостоять искушениям. Его сверстники были в большинстве своем из зажиточных семей, одеты супермодно. При этом дети, в сущности, были брошены на улицы, выискивая себе занятия одно хуже другого. Мальчишка мой достаточное время нервировал меня до тех пор, пока я однажды не выдержала: достала из сарая юбку, которую носила, наверное, сказочная баба-Яга, нашла кофту подстать юбке, и после очередных «вещевых» претензий надела все это «добро», встретив сына из школы. Он был в шоке. А я ласково говорила: «Ничего, ничего, сыночек, я теперь и так похожу, главное завтра купим тебе то, что ты просил». На этом «тряпичество» сына излечилось. Вскоре я перевела его в православную школу, где дети не сквернословили, не выряжались, заботились друг о друге и проблема больше не повторялась».

Приведем пример из второй книги о творческом опыте православных родителей в воспитании девочки.

«Однажды Верочка (дошкольница) стала просить куклу Барби. Мы с мужем задумались. Наша девочка возится со своими куклами. Она их «мать», они — ее «дети». Она с ними учится жить и быть хозяйкой, но Барби — не ребенок. У нее все как у «тети». Скорее всего, Барби станет не дочкой Веры — это Вера постарается стать Барби. Разве Барби запеленаешь? Поведешь играть в песочницу? Нет, конечно, нет». С Барби можно играть в ресторан, в дискотеку, кокетничать, Барби — модница, охотница за мужчинами. Барби — игрушка душевредная, без одежды — она голая женщина. В одной семье брат сначала тайком рассматривал Барби сестры, а потом стал подглядывать за сестрой, хихикать, относиться к ней с пошлым интересом. Игрой с «Барби» нарушается Божье повеление женщины —

быть помощницей, ангелом хранителем своему мужу, хранить целомудрие, заботиться о ближних.

Все это мы объяснили Верочке. Трудно ей было расстаться с мечтой, уже реализованной всеми дворовыми подругами. Позже мы купили ей пупса из пластика — «настоящего младенца». И нужно сказать, что новый Данилка навсегда вытеснил собой Барби. И даже сделался предметом жгучей зависти дворовых владелиц Барби.»

### **Из истории педагогики (духовное воспитание детей в трудах св. Феофана Затворника, XIX век)**

Многим родителям будет интересно познакомиться с новой для большинства из них областью воспитания воли, чувств, разума младенца — с традиционным духовным воспитанием детей, описанным в трудах известнейшего мыслителя XIX века св. Феофана Затворника (далее помещены выдержки из его трудов).

«Родители влияют на младенца. Есть некоторый особенный путь общения душ через сердце. Один дух влияет на другой чувством. Чем более родители любят ребенка, тем сильнее их влияние на него. Лучший высший проводник при этом — взор. Надобно, чтобы во взоре светилась не одна любовь, но и вера, что на руках у них более, чем простое дитя, и надежда, и непрерывная, в духе совершаемая молитва. Этот дух родительного благочестия, а также Ангел Хранитель, св. Тайны и вся церковность составляют уникальную духовную атмосферу вокруг младенца.

Крещение есть первое в христианстве таинство, содействующее человека христианина достойным даров благодати. Сила благодати проникает внутрь и восстанавливает здесь Божественный порядок во всей его красоте. Она действует во младенце, но еще особо вне его. Только с минуты осознания и избрания ее самостоятельно, осознанно эта сила становится не только благодатною, но и свободною. До этого времени младенец зреет в Церкви, как плод в утробе матери. Как его воспитать, чтобы он осознал в себе благодатные силы, мог с радостным желанием воспринять их и, конечно, вести достойный образ жизни, стремиться к добру и Богу. Благодать Крещения укрощает и заглушает грех, семена которого находятся в сердце младенца от его рождения. Но он может снова ожить и восстать, если дать ему пищу и свободу. Предотвращению этого должно быть посвящено все внимание родителей и крестных. Первым шагом к этому является сколь можно частые причащения младенца св. Христовых Тайн, что умиротворяет младенца и делает неприступным для темных сил. Родители замечают, что в день, когда причащают дитя, оно бывает погружено в глубокий покой, исполнено радости, нередко выздоравливало, если болеет.

Когда дитя начинает подрастать, то в нем пробуждаются силы и одновременно усиливаются его греховные болезни и наклонности. Родители должны блюсти первые зачатки их пробуждения, чтобы с первой минуты бороться с грехом, живущим в дитяти.

Основные возбудители, влекущие ребенка ко греху — это своеумие, своеволие, самоуслаждение. Борьба с этими возбудителями различна для тела, души и духа.

Например, пусть дитя резвится, но в то время, в том месте и тем разом, как ему приказано. Воля родителей должна запечатлевать всякий их шаг, разумеется в общем. Без этого легко может покривиться нрав дитяти.

Важно поставить правилом приучить тело безболезненно переносить всякого рода влияния внешние: от воздуха, воды, перемен температуры, сырости, жары, холода, уязвлений, болей и проч. Кто приобрел такой навык, тот счастливейший человек, способный на самые трудные дела, во всякое время и во всяком месте.

Без воспитания этого навыка все последующие дела родительской любви и попечения будут или малоплодные или даже бесплодные, так как тело — седалище страстей, и большей частью самых свирепых, каковы похоть и гнев. Церковность освящает тело, умиряет жадную животность.

Второе важнейшее направление воспитания — душевное. Как первая пища имеет влияние на темперамент тела, так и первые окружающие предметы имеют влияние на душу. Пусть чувства получают первые впечатления от предметов священных: икона и свет лампадки — для глаз, священные песни — для слуха и проч. Все, что может развратить душу дитя, следует удалить от него. Известно, как сильно действуют на душу растленные образы, в каком бы виде они ни касались ее! Кто мало встретит соблазнов, тот и дольше будет продолжать зреть в простоте сердца. Но кому нельзя миновать их, тот стоит пред лицом большой опасности.

Дитя еще не говорит, не ходит, но уже сердает, завидует, присволяет себе, вообще являет действия страстей. Этому злу, утверждающемуся на животной жизни тлетворно, должно противодействовать ему с первых его проявлений. Как это сделать, определить трудно. Все дело зависит от благоразумия родителей. Для этого надобно созидать положительным действиям все силы ребенка: ум, волю и сердце.

Начать образование ума нужно вместе со словом — что добро и зло, что хорошо и худо. Родители сами говорят между собою: дети прислушиваются и почти всегда усвоят себе не только мысли, но даже обороты их речи и манеры. Пусть же родители, когда говорят, например, что значит настоящая жизнь, чем она кончается (сокрытие от ребенка понятия смерти — является педагогической ошибкой), от кого все получается, что такое удовольствия, какие достоинства имеют те или иные обычаи. *Истина связывает ум тем, что насыщает его. Мирское же мудрование не насыщает и тем разжигает пылливость.*

### **Воля**

Самое простое средство воспитания воли ребенка — это расположение детей родителями ничего не делать без позволения. Пусть со всяким желанием прибегают к родителям и спрашивают: можно ли сделать то или иное? Главное убеждение детей, что не должно слушать во всем себя. Отучая от своей воли, надо приучать дитя делать добро. Для этого пусть родители сами представят истинный пример доброй жизни и знакомят детей с лучшими людьми, для которых главная забота не о наслаждениях и отличиях, а о спасении души. Надо вызывать детей на добрые дела: сначала приказывать им делать их, а потом наводить, чтобы сами делали. Главное доброе дело — это милостыня, сострадание, милосердие, уступчивость и терпение. *Доброделанию* надобно учить, как и всему другому.

### **Сердце (чувство)**

Сердце (чувство) — способность вкушать и чувствовать насыщения. Самое действенное средство к воспитанию истинного вкуса в сердце есть церковность, в которой постоянно должны быть содержимы дети.

Усмиренная и организованная таким образом душа не будет препятствовать развитию Духа. Деятельность Духа обнаруживается наличием страха Божия, совести и молитвы. Страх Божий рождает молитву и освежает совесть. Воля родителей для малых детей есть закон Божий и закон совести. Если дитя нарушило благоразумную волю родителей, следует расположить его к раскаиванию. Сделать так, чтобы оно без боязни, с доверием и со слезами пришло и сказало: «Вот я то и то сделал худо». Необходимо научить его восставать при падении через покаяние и очищение себя или обновление слезами. Вот порядок: пусть дитя растет в нем и более будет развиваться у него дух благочестия.

### **Обучение наукам**

Должно оградить детей-учеников благочестием всех окружающих, церковностью, таинствами. Пусть лучшее время назначается на дела благочестия и преимуществом над научностью; пусть одобрение заслуживает не одна успешность в науках, а также вера и добронравие. И поэтому никак не должно ставить научность так высоко и в таком блестящем виде, чтобы она занимала все внимание и поглощала всю заботу.

### **Разумная самостоятельность**

Человек становится вполне человеком, когда приходит к самопознанию и разумной самостоятельности. Держится каких-либо мыслей не потому, что другие ему передали их, а потому, что он сам находит их верными. Как хорошо и спасительно не только быть настроену в воспитании по-христиански, но и потом осознать себя и решиться быть христианином прежде вступления в юношеские лета. Это необходимо ввиду великих опасностей, каким неизбежно подвергается юноша: 1) по свойству своего возраста; 2) по великим его соблазнам.

### **Об опасностях юношеского возраста**

Надобно иметь очень твердую опору, чтобы устоять в это время от напора волн. У кого она заложена родителями в младенчестве, осознана и самостоятельно принята им перед наступлением юности, тот как бы укрылся в крепком непронускающем воду кораблике. Образ юности — водопад. Текла жизнь спокойно, затем, как вода в водопаде, падает вниз, клубится. Это юность и разливается она разными потоками, — это люди, выходящие из юности. Одни из них, которые смогли укрыться в спасительном кораблике истинного воспитания и разумной самостоятельности, сияют добротой, благородством, другие омрачены бесчестием и развратом. Средний класс — смесь добра со злом.

Два свойства юности представляют наибольшую опасность. Первое — жажда впечатлений: мечты, легкое чтение, развлечения, дети жаждут нового и разнообразного. Ничем нельзя лучше заморить добрые семена, положенные в сердце юноши, как этим свойством. Молодой цвет, посаженный на таком месте, где со всех сторон дуют на него ветры, немного потерпит и засохнет. Как хорошо подчинить себя в этом случае строгой и престоной дисциплине и быть во все времена юношества под благим руководством. Тех юношей, коим не позволено распоряжаться своим поведением до возмужалости, можно назвать счастливыми.

Второе — склонность к общению. Как же надо быть осторожным в выборе близкого лица! Для положившего жить по-христиански первый Богом данный

друг — это духовный отец; с ним беседуй, ему поверяй тайны, поучайся. Самый верх опасности для юноши — обращение с другим полом. Сначала он грустит, чувствует себя одиноким, затем жалеет себя и становится похожим на порох, подставленный под искры. В этом случае усиль занятия, не развлекайся, храни чувства, бегай другого пола, главное же молись.

Того никогда не воротишь, что потеряешь в юности.

### **Неправильное воспитание**

Представляет собой:

1. Отдаление от церкви и ее благодатной среды.
2. Невнимание к отправлениям телесным.
3. Безразборное, ненаправленное к одной цели развития сил души (современное образование раздувает пытливость, своеволие и жажду впечатлений).
4. Совершенное забвение о духе (о молитве, страхе Божиим, совести). Изнеженность и расслабление духа. Праздное времяпрепровождение.
5. Во время обучения — закрытие главнейшего, заслоненность его единым — множеством других.
6. Вступление в юность без предварительного положения добрых начал и решимости жить по-христиански.

Каждой из этих причин и одной достаточно к тому, чтобы погасить у человека благодатную жизнь.

### **Плоды и преимущества доброго воспитания**

Плоды и преимущества доброго воспитания следующие:

1. Сохранение целостности человека. Человек назначен быть вместилищем необыкновенно высоких сил.
2. Легкость доброделания. Он ходит в добре, как единственно сродным себе миру. Человеку, не получившему доброго воспитания, страстному, поврежденному, нужно напрягать все силы, чтобы приучить себя к этому добру.
3. Ровная и безостановочная жизнь как здоровое дыхание.
4. Непадавший всегда юн. Он необыкновенно радушен, искренне добр, тихого нрава, сохраняет веселонравие (радость духовную). Ему свойственна некоторая прозорливость и мудрость, сердце подсказывает ему, как поступать. Все это в совокупности делает его и достоуважаемым, и достолюбезным. Он невольно влечет к себе. Существование в мире подобных лиц есть великая благодать Божия.
5. Непоколебимость добродетели во всю жизнь для тех, кто сохранил себя целым в юности. «Чадо, от юности твоя избери наказание и тогда до седин обрящещи премудрость. В делании ея мало потрудишися и скоро ясти будещи плоды ея» (Сирах. 6: 18, 20).

Тот кто надеется прожить, не посвящая время Богу и самому себе, он будет только затруднять себя, привыкая к благоразумной жизни и неизвестно одолеет ли себя после. Как редко потерявший невинность успеваешь возратить ее! Как трудно обратиться непознавшему доброй жизни с детства, живо изображает по собственному опыту блаженный Августин в своем исповедании: «Лета отрочества, — говорил он, — провел я в резвости и шалостях, даже не позволительных, в непослушании и невнимании к родителям. Со вступлением в юность началось распутство, и

в три года я до того развратился, что после (благодаря молитвам матери), в продолжение 12 лет, все полагал намерение исправиться, но не находил сил этого выполнить. Даже после того, как сделал переворот к решительному перелому воли, еще медлил два года, отлагая обращение со дня на день. Так расслабла воля от первых страстей! Но, по решительным обращениям и принятии благодати св. Крещении, ЧТО я должен был претерпеть, борясь со своими страстями, сильно влекшими меня на прежний путь!»

Этот пример яснее всего показывает, в какой великой опасности находится человек, не получивший добрых правил в юности и Богу себя заранее не посвятивший. Поэтому счастлив тот, кто получил доброе воспитание, вступил с ним в лета юности, и потом в том же духе вступит в лета мужества (Василий Преображенский «Традиционное духовное воспитание детей», [www.partal-slovo.ru](http://www.partal-slovo.ru)).

## **ИНОСЛАВНЫЕ РЕЛИГИИ**

### **Иудейское вероисповедание**

**Для семей иудейского вероисповедания рекомендации подготовлены региональным объединением еврейских религиозных общин, раввином Раши Рабаевым**

Еврейский народ представляет собой, в сущности, одну семью — разросшуюся семью праотца Авраама. Поэтому не удивительно то внимание, которое уделяется евреями семейным отношениям. Пока в семье крепки традиционные устои, пока она здорова и прочна, жизнь всей общины с ее религиозными, социальными и прочими институтами полнокровна и динамична. Но если семья морально и духовно ослабла, это не замедлит сказаться на всем прочем.

Законы семейной жизни составляют важную часть еврейского религиозного кодекса и затрагивают все ее моменты вплоть до самых интимных отношений. Эти законы основаны на следующих фундаментальных признаках:

- уважение к индивидуальности и чувствам каждого члена семьи;
- мирные и гармоничные отношения (шалом байт);
- признание определенных прав каждым членом семьи;
- сохранение душевной чистоты и цельности в интимной сфере.

Довольно часто неполадки в семейной жизни вызваны пренебрежением к декларируемым выше принципам.

Еврейская религия возвышает чувства и мысли человека, благословляет его на счастливую и осмысленную жизнь, но отнюдь не считает, что нужно удовлетворять все сиюминутные желания. Эгоизм и неразборчивость в отношениях между полами всегда рассматривались иудаизмом как нечто низменное и вульгарное, как уступка человеческой слабости. Там, где люди преступают данные всевышним заповеди, найденное ими «счастье» впоследствии неизменно оборачивается горечью и разочарованием.

Нет никаких сомнений, что соблюдение еврейских законов семейной жизни значительно способствует укреплению брака. Это конечно не может предотвратить личные драмы и неурядицы, однако создает фундамент для спокойных гар-



моничных и доставляющих удовольствие отношений между мужем и женой, родителями и детьми.

Необходимо подробно остановиться на некоторых еврейских традициях, касающихся брака, поскольку они вероятно менее понятны современному человеку, чем взаимоотношения родителей и детей. Разлад и отчуждение, царящие во многих еврейских семьях, свидетельствуют о том, что эти традиции к несчастью забыты.

Главной целью замужества иудаизм считает воспроизведение потомства. Рожать детей — значит исполнять заповеди Торы: «Плодитесь и размножайтесь». Это способствует осуществлению Божественного замысла, приближает человека к Всевышнему в вечном акте Творения. Вопрос о том, сколько детей нужно иметь для исполнения заповеди, до сих пор является предметом споров между раввинами, но в любом случае отказаться от воспроизведения потомства — значит нарушить заповедь Всевышнего.

Однако брак имеет и самостоятельную ценность. Наши мудрецы говорили: «Всевышний с нетерпением ожидает, когда человек возьмет себе жену». Человек отказывающийся от брака лишен благословения, святости мира и покоя.

Отказывающийся от брака пребывает в постоянном грехе (Псахим, 113а). По мнению мудрецов Талмуда, тот, у кого нет жены, не может считаться полноценным человеком. «Мужчина не может быть без жены, женщина без мужа», — написано в мидраше (Брейшит раба, 8: 9). Такова еврейская концепция брака, таков наш идеал, одинаковый для мудреца и простого еврея.

Подчеркивание духовного в браке ни в коем случае не означает предпочтение чисто платонических отношений между мужчиной и женщиной, равно как и не предполагает противоестественного подавления дарованного всевышним физических и эмоциональных потребностей. Еврею запрещается лишать свою жену права на близость, независимо от соображений на продолжение рода. Тора рассматривает любовный акт как одну из важнейших обязанностей супруга. Муж в равной степени должен обеспечить жену пищей, одеждой, кровом и любовным отношением, не должен лишать ее супружеской близости. Эти права признаются за женщиной и в том случае, если она не может рожать из-за возраста или по состоянию здоровья. В рамках освященного законами Торы союза секс никогда не считался греховным низменным постыдным.

Иудаизм резко осуждает похоть, разврат, распущенность, супружескую неверность, а также любые формы кровосмешения, проституции, гомосексуализма, считая все это мерзостью, противной воле Всевышнего и ведущей как к духовному падению отдельного человека, так и моральному и физическому вырождению нации и всего человечества. Но он ратует за любовь между мужчиной и женщиной, заключившими брак. Внешний облик, характер и даже здоровье потомства рассматриваются нашими мудрецами как прямое следствие характера интимных отношений между супругами.

Еврейский Закон подчеркивает важность правильного поведения супругов перед супружеской близостью. Он предостерегает от принуждения женщины, от близости в состоянии опьянения или после ссоры. Рамбам делает такой вывод из всех еврейских законов о браке: «Близость должна порождаться лишь истинным желанием и быть следствием радостного взаимного влечения мужа и жены».

Подобно тому, как еда и питье возвышенны Торой до уровня служения Всевышнему, освящено все, что относится к области секса. Вкушать пищу необходимо и приятно, однако законы кашрута говорят нам, что не всякая еда приносит пользу. То же и в интимной сфере. Еврей должен осознавать разницу между чистым и нечистым, святым и низменным.

В семейной жизни существуют и другие ситуации, когда закон запрещает близость между супругами. Речь прежде всего идет о периоде менструации у женщины с прибавлением семи «очистительных» дней после ее окончания. В среднем перерыв составляет около двенадцати дней. В это время мужчине запрещено даже касаться супруги; спать они должны в разных кроватях.

Каков смысл этой заповеди? Было высказано несколько предположений:

— воспитание умения владеть своими желаниями даже в тех случаях, где чувство торжествует над разумом. Сила человека, учат наши мудрецы, измеряется его способностью управлять своими страстями и не позволять ими управлять собой;

— соображения эмоционального и физиологического порядка, учитывающие чувства женщины, для которой близость в этот период может быть нежелательной;

— уменьшение вероятности пресыщения в браке, которое наступает со временем; стремление сохранить очарование и свежесть отношений, характерные для первых месяцев супружества;

— возможность отдыха для одного или обоих супругов, не сопровождаемого чувством вины, если он или она испытывает равнодушие или страдает от холодности другого; в этом случае супруги не ощущают психологической ответственности за воздержание.

Уклонение от близости в запретный период не исчерпывает всех законов чистоты семейной жизни. По окончании отсчета семи «чистых» дней жену и мужа соединяет особая процедура: женщина должна погрузиться в воды специального бассейна для ритуальных омовений — миквы. С начала менструации и до этого момента она остается запретной для мужа и называется нида — «отделенная».

Омовение в микве всегда было основой еврейского обряда очищения.

Еврейская женщина должна посещать микву ежемесячно вплоть до наступления климакса.

Погружение в воды миквы отнюдь не равнозначно обычному купанию из элементарных гигиенических соображений. Это ясно хотя бы из того, что перед ритуалом следует тщательно вымыться.

Еврейская семейная жизнь невозможна без миквы. Куда бы судьба не забросила евреев, они прежде всего, даже раньше синагоги, строят микву. Закон предписывает продать свиток Торы, если общине не хватает денег на сооружение миквы.

Современная сверкающая кафелем миква с автоматическим контролем температуры и салоном красоты, конечно, как небо от земли отличается от миквы крепости Моссасада, что на вершине горы у Мертвого моря, но назначение их одинаково. Так сохраняется духовная связь поколений. В наше время многие евреи нарушают, к сожалению, законы чистоты семейной жизни еще чаще, чем субботу и кашрут. Но делают это скорее по полному незнанию, чем по злому умыслу. Изучение этого раздела иудаизма не входит, разумеется, в программу элементарной шестиклассной еврейской школы в США или в странах Западной Европы. Его можно было бы преподавать юношам и девушкам старших классов, но, к сожалению, слишком мало детей получают нормальное еврейское образование. Боль-

шинство же остается в полном неведении или, что еще хуже, получает превратное представление об этих простых и мудрых законах. «Мужчина должен быть добр и непривередлив в доме своем» (Бемидбар раба, 89). «Кто богат?», — спросил Раби Акива и ответил: «Тот, чья жена ласкова и добра» (Шабат, 256).

Жена отправляется в микву вечером, непосредственно за следующим днем после семи «чистыми» днями. В микве женщина с помощью обслуживающего персонала готовится к ритуальному омовению: снимает все, что может помешать проникновению воды ко всем участкам тела (заколки, кольца, протезы, даже лак с ногтей), принимает горячую ванну, расчесывает волосы. После однократного полного погружения с головой она встает и произносит благословение: «Благословен Ты, Господь, Бог наш, Владыка вселенной, осветивший нас своими заповедями и заповедавший нам омовение». Впервые женщина посещает микву после вступления в брак. Поэтому следует назначить свадьбу на то время, когда супругам дозволена близость (до брака супруги сохраняют целомудрие). Во время беременности и кормления грудью разрешается супружеская близость. В процессе родов может принимать участие муж (семейные роды). После родов супружеская близость разрешается по истечении семи дней после рождения сына и четырнадцати дней после рождения дочери, прибавляя семь «чистых» дней. В некоторых общинах микву посещают через сорок дней после рождения сына и семьдесят дней после рождения дочери. На восьмой день после рождения сына проводится обряд обрезания. Родители возносят молитвы о здоровье своих детей и приводят в синагогу, когда дети начинают различать понятия хорошо и плохо.

Вопрос об аборте решается отдельно в каждом конкретном случае; и в каждом таком случае следует обращаться к раввину. В общем же, все галахические авторитеты согласны с тем, что терапевтический аборт, то есть производимый с целью спасения жизни матери, не только допустим, но и обязателен. Срок беременности не имеет при этом значения. Аборт из соображений удобства, материальных выгод или преследующий другие эгоистические цели совершенно нетерпим. Хотя плод и не считается живым существом вплоть до появления ребенка на свет, он тем не менее представляет собой росток потенциальной жизни, уничтожение которого является тяжелейшим грехом. Раввины расходятся во мнениях относительно таких ситуаций, когда существует большая вероятность, что ребенок родится уродом.

Галаха уделяет большое внимание вопросу о допустимости методов предотвращения зачатия. Современные раввины не высказали возражений против употребления противозачаточных таблеток, поскольку это формально не противоречит запрету уничтожения семени. Однако предотвращение большего числа детей. Рамбам писал: «Даже если человек исполнил заповедь “Плодитесь и размножайтесь”, не следует ему отказываться от продолжения рода до тех пор, пока он на это способен, ибо тот, кто добавляет новую душу к Израилю, подобен Тому, Кто сотворил мир.»

## Мусульманское вероисповедание

**Рекомендации для семей мусульманского вероисповедания  
подготовлены Духовным управлением мусульман  
Санкт-Петербурга и Северо-Западного региона России**

В настоящее время на территории России проживает 20 млн мусульман. В Санкт-Петербурге проживает 110 тысяч мусульман под духовным окормлением Муфтий Жафяр-Хазрат Почаевым. Они имеют возможность посещать мечеть, построенную в 1914 году. Все законы мусульманской семьи по шириату изложены в Коране.

В брак молодые люди вступают сохранив целомудрие (чистоту). Брак благословляет и венчает священнослужитель в присутствии родителей при обоюдном согласии жениха и невесты. Муж и жена дают слово, что будут во всем помогать друг другу. Контрацепция не запрещена. Брак совершается в любой день, но супружеская близость, зачатие допускается при отсутствии месячных у жены и вне поста (ночное время) во имя Милосердного Священного Творца словами: «Бис-милляхи ррахмэни ррахим». Если жена забеременела, то во время намаза — молитв, которые обычно совершаются 5 раз в день, супруги дополнительно молятся о легкой беременности и родах, о помощи в воспитании ребенка в духе семейных традиций, о защите от злых сил (аузе биллярри миняш — шайтанор-ражим — прошу Всевышнего защитить от соблазнов шайтана).

Акушерка принимает ребенка именем Творца. Мужу не рекомендуется принимать участие в родах. Через неделю после родов в дом приглашается священнослужитель для чтения Корана и молитв.

В Коране указано, что кормление грудью следует продолжать до 2 лет. В Коране нет указаний на отмену поста во время беременности и кормления грудью, но возможно перенесение пропущенных дней на период после окончания кормления грудью. Мать должна воспитывать детей верующими в Бога и исполняющими законы шириата. Мать для ребенка стоит на втором месте после Бога. Она учит детей уважать родителей и старших, соблюдать нравственную чистоту, быть добрыми и полезными для окружающих, достойно продолжать род и обычаи семьи. В Коране запрещено незаконно убивать человека любого вероисповедания, воровство, распитие алкогольных напитков, наркотики, блуд (половые отношения вне брака), азартные игры на деньги, клевета, ложное свидетельство, ростовщичество. Запрещены колдовство, посещение экстрасенсов, окульные техники. Аборт запрещен на любом сроке, кроме состояний угрожающих жизни матери. Сам Творец говорит о матери: «Если человек получил благословение от матери, выполняющей законы Шириата, то я доволен этим человеком».

Много поучительного содержится в хадисах (поучениях Пророка Мухаммада, мир ему):

— «После зачатия, через 42 дня Аллах присылает одного из своих Ангелов, чтобы наделить зачатого нравом и характером, вложить в него чувство (посредством глаз и ушей), сотворить ему мясо и кость, и в конце Ангел спрашивает: “О Аллах, это мужчина или женщина”.

— “Никакое молоко не может быть питательней и полезней для грудного младенца, чем молоко матери”.

— “Во время беременности, рождения ребенка и его кормления женщина подобна воину, что во имя Аллаха стоит на страже рубежей ислама, и если ей в это время суждено умереть, то она умрет как мученик за веру”.

— “Твой ребенок — это плоть от твоей плоти, все его пороки и достоинства этой жизни есть продолжение тебя самого, и долг твой требует, чтобы ты дал ему достойное воспитание, наставил на путь, ведущий к Аллаху Великому и Всемогущему и научил смирению перед Ним. А обращаясь с ним, помни, что за добро и ласку тебе воздастся, а за зло и жестокость не миновать тебе наказания”.

— “Любите своих родителей и ваши дети отплатят вам тем же; будьте благонравны с чужими женами, и ваши будут вести себя так же”.

Да наставит Милосердный Творец жить на земле нашей Отчизны в дружбе и согласии, в взаимном и добром сотрудничестве, соревнуясь лишь в праведных делах, милосердии и сострадании!»

### **Буддийское вероисповедание**

#### **Рекомендации для семей буддийского вероисповедания подготовлены настоятелем буддийского храма в Санкт-Петербурге Бадмаевым Будды Биджавиева**

В России, по результатам последней переписи, около двух миллионов буддистов. Традиционно буддисты проживают в Бурятии, Калмыкии, Туве. Около ста тысяч россиян из других регионов (в основном в двух столицах) считают себя последователями буддизма. В Санкт-Петербурге в 1913 году был построен первый в Европе буддийский храм. Мы являемся представителями традиционного буддизма.

По просьбе верующих священники служат молебны о семейном благополучии, здоровье.

До брака молодые люди должны сохранять целомудренные отношения. Брак благословляют родители. Свадьба не разрешается во вторник и в воскресенье. Молебен служится перед зачатием о здоровье матери. Она молится утром и вечером сама, а также заказывает молебны о здоровье во время беременности. Зачатие не должно происходить 8, 15, 30 числа каждого месяца. Во время беременности соблюдается половое воздержание. Беременная молится о долгой жизни, медитирует о хорошем развитии ребенка и искоренении кармических последствий. Мужу не рекомендуется присутствовать в родильной комнате в момент появления на свет ребенка. Через неделю после рождения ребенка родители посещают храм и просят священника выбрать имя для ребенка. В течение месяца родители освящают дом святой водой Арианом. Через месяц ребенок может быть представлен гостям, можно принимать подарки. Когда ребенку исполнится 1 год, заказывается специальная служба о будущей судьбе ребенка, дарятся подарки священнослужителям. Родители посещают храм в 6 годовых праздников. Муж — глава семьи, отвечает за ее благополучие. В трехлетнем возрасте ребенок начинает посещать воскресную школу. Развитие его позитивной кармы необходимо начинать через любовь и сострадание ко всем живым существам. В процессе воспитания ребенка следует бороться со следующими грехами:

- грехи тела — убийство, воровство, прелюбодеяние и половые извращения;
- грехи речи — ложь, сплетни, грубость, оскорбления, проклятия, угрозы, болтливость, хвастовство;
- грехи ума — злые помыслы, желание кому-либо несчастья, подозрительность, жадность, страсть к наживе, славе, власти, неправильное мировоззрение (сомнение в том, что есть грех, воздаяние и т. п.)

Священнослужители всегда помогут родителям в решении трудных вопросов семейной жизни. В наше время, когда почти все оценивается с точки зрения материальной заинтересованности, нам очень нужна духовность. Атеист надеется на самого себя примерно на 90% . Верующий полагается на себя только на 40%, а остальные остаются Богу. Нужно верить, чтобы получить помощь. Я могу только еще раз повторить — рай и ад существуют, а жизнь бесконечна.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ  
УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В «ШКОЛЕ РОДИТЕЛЕЙ»**

**Учебный план  
цикла обучения «Школа родителей»  
оздоровительной программы «К здоровой семье через детский сад»  
(для беременных женщин и супружеских пар, ожидающих ребенка)**

**Продолжительность цикла:  
24 темы по 3 учебных часа каждая = 72 учеб. часа (0,5 мес.)**

**Унифицированной программы нет.**

| №<br>п/п | Название курса, раздела, темы   | Количество учебных часов |                   |       |
|----------|---|--------------------------|-------------------|-------|
|          |   | Семи-на-<br>ры           | Практ.<br>занятия | Всего |
| 1        | Введение. Знакомство с циклом обучения «Школа родителей» оздоровительной программы «К здоровой семье через детский сад» | 1                        | 2                 | 3     |
| 2        | Режим дня будущей матери. Адаптационный гимнастический комплекс. Обеспечение экологической безопасности                 | 1                        | 2                 | 3     |
| 3        | Комплекс остеопатической гимнастики. Питание  | 1                        | 2                 | 3     |
| 4        | Закаливание. Стоматологическая профилактика во время беременности   | 1                        | 2                 | 3     |
| 5        | Воспитание в утробе   | 1                        | 2                 | 3     |
| 6        | Пестование младенцев в традиционной народной культуре   | 1                        | 2                 | 3     |
| 7        | Роды  | 1                        | 2                 | 3     |
| 8        | Ведение дневника здоровья. Нравственная педагогика и психология во время беременности, родов и младенчества             | 1                        | 2                 | 3     |
| 9        | Послеродовая экологическая оздоровительная программа  | 1                        | 2                 | 3     |
| 10       | Грудное вскармливание   | 1                        | 2                 | 3     |
| 11       | Послеродовая депрессия  | 1                        | 2                 | 3     |
| 12       | Проблемы, связанные с грудным вскармливанием  | 1                        | 2                 | 3     |
| 13       | Дополнение к грудному вскармливанию. Докорм. Прикорм. Смешанное и искусственное вскармливание                           | 1                        | 2                 | 3     |
| 14       | Экологическая оздоровительная программа для детей первого года жизни  | 1                        | 2                 | 3     |
| 15       | Консультирование родителей  | 1                        | 2                 | 3     |
| 16       | Советы специалистов по воспитанию детей раннего возраста  | 1                        | 2                 | 3     |
| 17       | Экологическая оздоровительная программа для детей дошкольного и раннего школьного возраста (1–13 лет)                   | 1                        | 2                 | 3     |
| 18       | Оказание доврачебной медицинской помощи   | 1                        | 2                 | 3     |
| 19       | Воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста (1–13 лет)   | 1                        | 2                 | 3     |
| 20       | Контуры развития ребенка старше 1 года  | 1                        | 2                 | 3     |
| 21       | Экологическая оздоровительная программа для подростков и молодежи (от 14 до 18 лет)                                     | 1                        | 2                 | 3     |

|    |   |    |    |    |
|----|---|----|----|----|
| 22 | Обучение молодежи основам медико-педагогических знаний. Факторы, негативно влияющие на здоровье молодежи  | 1  | 2  | 3  |
| 23 | Особенности традиционной культуры подготовки к рождению и воспитанию детей в семьях различного вероисповедания. Традиционный народный праздник Школы родителей (беременные, будущие отцы, молодые родители, младенцы, подростки, старшее поколение) | 1  | 2  | 3  |
| 24 | Заклочительное занятие  | 1  | 2  | 3  |
|    | Итого   | 24 | 48 | 72 |

### Содержание занятий

Тема № 1. Введение. Знакомство с циклом обучения «Школа родителей» оздоровительной программы «К здоровой семье через детский сад». Результаты работы «Школы родителей». Структура программы. Учебный видеофильм. Программированный контроль знаний.

Тема № 2. Режим дня будущей матери. Адаптационный гимнастический комплекс. Обеспечение экологической безопасности. Теория хронических болезней. Экологический гомеопатический комплекс. Дневник здоровья. Учебный видеофильм. Программированный контроль знаний.

Физкультурное занятие: Адаптационная гимнастика упр. 1–9.

Музыкальное занятие: Песни, танцы, игры. Подготовка к традиционным народным праздникам.

Тема № 3. Комплекс остеопатической гимнастики. Питание. Осанка, коррекция фигуры беременной женщины. Остеопатические проблемы у будущей матери и новорожденных.

Физкультурное занятие: Остеопатическая гимнастика. Адаптационная гимнастика упр. 1–16.

Музыкальное занятие.

Дневник здоровья. Учебный видеофильм. Программированный контроль знаний.

Тема № 4. Закаливание. Стоматологическая профилактика во время беременности (повторение — дренаж через кожу, почки).

Физкультурное занятие: Остеопатическая гимнастика. Адаптационная гимнастика упр. 1–21.

Музыкальное занятие.

Дневник здоровья. Учебный видеофильм. Программированный контроль знаний.

Тема № 5. Воспитание в утробе. О жизни и воспитании ребенка до рождения. Нормализация психологического микроклимата.

Физкультурное занятие: Специальные упражнения с 16 по 32 неделю беременности. Остеопатическая гимнастика. Адаптационная гимнастика.

Музыкальное занятие.

Дневник здоровья. Учебный видеофильм. Программированный контроль знаний.

Тема № 6. Пестование младенцев в традиционной народной культуре.



Физкультурное занятие: Остеопатическая гимнастика. Адаптационная гимнастика.

Музыкальное занятие.

Дневник здоровья. Учебный видеофильм. Программированный контроль знаний.

Тема № 7. Роды (Совместное занятие для супружеских пар). Психопрофилактический метод подготовки к родам. Помощь отца в родах.

Физкультурное занятие: Массаж болезненных точек у беременной. Техника совместного дыхания в родах. Облегчающие позы.

Дневник здоровья. Учебный видеофильм. Программированный контроль знаний.

Тема № 8. Ведение дневника здоровья. Нравственная педагогика и психология во время беременности, родов и младенчества.

Физкультурное занятие: Растяжки. Остеопатическая гимнастика. Адаптационная гимнастика.

Музыкальное занятие.

Дневник здоровья. Учебный видеофильм. Программированный контроль знаний.

Тема № 9. Послеродовая экологическая оздоровительная программа.

Музыкальное занятие.

Дневник здоровья. Учебный видеофильм. Программированный контроль знаний.

Тема № 10. Грудное вскармливание.

Музыкальное занятие.

Дневник здоровья. Учебный видеофильм. Программированный контроль знаний.

Тема № 11. Послеродовая депрессия.

Физкультурное занятие: Растяжки. Остеопатическая гимнастика. Специальные упражнения с 16 по 32 неделю беременности. Адаптационная гимнастика.

Музыкальное занятие.

Дневник здоровья. Учебный видеофильм. Программированный контроль знаний.

Тема № 12. Проблемы, связанные с грудным вскармливанием.

Физкультурное занятие: Растяжки. Остеопатическая гимнастика. Специальные упражнения с 16 по 32 неделю беременности. Адаптационная гимнастика.

Музыкальное занятие.

Дневник здоровья. Учебный видеофильм. Программированный контроль знаний.

Тема № 13. Дополнение к грудному вскармливанию. Докорм. Прикорм. Смешанное и искусственное вскармливание.

Физкультурное занятие: Растяжки. Остеопатическая гимнастика. Специальные упражнения с 16 по 32 неделю беременности. Адаптационная гимнастика.

Музыкальное занятие.

Дневник здоровья. Учебный видеофильм. Программированный контроль знаний.

Тема № 14. Экологическая оздоровительная программа для детей первого года жизни.

Физкультурное занятие: Растяжки. Остеопатическая гимнастика. Специальные упражнения с 16 по 32 неделю беременности. Адаптационная гимнастика.

Музыкальное занятие.

Дневник здоровья. Учебный видеофильм. Программированный контроль знаний.

Тема № 15. Консультация родителей.

Физкультурное занятие: Растяжки. Остеопатическая гимнастика. Специальные упражнения с 16 по 32 неделю беременности. Адаптационная гимнастика.

Музыкальное занятие.

Дневник здоровья. Учебный видеофильм. Программированный контроль знаний.

Тема № 16. Советы специалистов по воспитанию детей раннего возраста

Физкультурное занятие: Растяжки. Остеопатическая гимнастика. Специальные упражнения с 16 по 32 неделю беременности. Адаптационная гимнастика.

Музыкальное занятие.

Дневник здоровья. Учебный видеофильм. Программированный контроль знаний.

Тема № 17. Экологическая оздоровительная программа для детей дошкольного и раннего школьного возраста (1–13 лет).

Физкультурное занятие: Растяжки. Остеопатическая гимнастика. Специальные упражнения с 16 по 32 неделю беременности. Адаптационная гимнастика.

Музыкальное занятие.

Дневник здоровья. Учебный видеофильм. Программированный контроль знаний.

Тема № 18. Оказание доврачебной медицинской помощи.

Физкультурное занятие: Растяжки. Остеопатическая гимнастика. Специальные упражнения с 32 недели беременности и более. Адаптационная гимнастика.

Музыкальное занятие.

Дневник здоровья. Учебный видеофильм. Программированный контроль знаний.

Тема № 19. Воспитание детей дошкольного и раннего школьного возраста (1–13 лет).

Физкультурное занятие: Практическое занятие по традиционной пластике. Повторение техники дыхания и облегчающих поз в родах.

Дневник здоровья. Учебный видеофильм. Программированный контроль знаний.

Тема № 20. Контур развития ребенка старше 1 года.

Физкультурное занятие: Растяжки. Остеопатическая гимнастика. Специальные упражнения с 32 недели беременности и более. Адаптационная гимнастика.

Музыкальное занятие.

Дневник здоровья. Учебный видеофильм. Программированный контроль знаний.

Тема № 21. Экологическая оздоровительная программа для подростков и молодежи (14–18 лет).

Физкультурное занятие: Растяжки. Остеопатическая гимнастика. Специальные упражнения с 32 недели беременности и более. Дыхание в родах. Адаптационная гимнастика.

Музыкальное занятие.

Дневник здоровья. Учебный видеофильм. Программированный контроль знаний.

Тема № 22. Обучение молодежи основам медико-педагогических знаний. Факторы, негативно влияющие на здоровье молодежи

Физкультурное занятие: Растяжки. Остеопатическая гимнастика. Специальные упражнения с 32 недели беременности. Адаптационная гимнастика.

Музыкальное занятие.

Дневник здоровья. Учебный видеофильм. Программированный контроль знаний.

Тема № 23. Особенности традиционной культуры подготовки к рождению и воспитанию детей в семьях различного вероисповедания. Традиционный народный праздник Школы родителей (беременные, будущие отцы, молодые родители, младенцы, подростки, старшее поколение).

Дневник здоровья. Учебный видеофильм. Программированный контроль знаний.

Тема № 24. Заклочительное занятие. Закрепление пройденного материала (экспресс-обзор по учебным фильмам и конспектам учащихся). Посещение роддома, детской поликлиники.

Физкультурное занятие: Растяжки. Остеопатическая гимнастика. Специальные упражнения с 32 недели беременности и более. Адаптационная гимнастика.

Музыкальное занятие.

Дневник здоровья. Учебный видеофильм. Программированный контроль знаний.

### Рецензия

**на учебную программу цикла обучения «Школа родителей» оздоровительной программы «К здоровой семье через детский сад» (для беременных женщин, супружеских пар, ожидающих ребенка, и других родителей), в книге Коваленко В. С. и соавт. «Руководство по подготовке родителей к рождению и воспитанию здорового ребенка» СПб, «Фолиант», 2004.**

Оздоровительная программа «К здоровой семье через детский сад», утвержденная Комитетом по образованию администрации Санкт-Петербурга № 391-У-Д от 16.03.2000 г., применяется для оздоровления дошкольников в детских образовательных учреждениях. Основной ее частью является активное включение родителей в процесс самооздоровления и воспитания здорового ребенка. Для обучения родителей основам медико-психолого-педагогических знаний разработана учебная программа цикла обучения «Школа родителей» на 72 учебных часа в форме очно-заочного образования с использованием «Руководства по подготовке родителей к рождению и воспитанию здорового ребенка». Учебная программа цикла обучения «Школа родителей» оздоровительной программы «К здоровой семье через детский сад» для беременных женщин и супружеских пар, ожидающих ребенка, и родителей детей от 1 до 18 лет преподается специалистами женских консультаций и педагогами в течение последних восьми лет.

Учебный план полностью соответствует тематике учебной программы и содержанию 10 занятий для родителей по методике воспитания здорового ребенка от 0 до 18 лет.

Программа, разработанная авторами, отвечает современным научным требованиям и теоретическим построениям, так как принадлежит к психосоматическому направлению. Понимание авторами глубокого единства соматического, психического и духовного позволило им не останавливаться на программе физического оздоровления семьи, а предложить хорошо продуманную и обоснованную систему развития потребностей ребенка в гармонии и красоте его внешнего и внутреннего мира. Учебная программа цикла обучения «Школа родителей», учебный план и «Руководство по подготовке родителей к рождению и воспитанию здорового ребенка», безусловно, заслуживает высокой оценки и может быть рекомендована к широкому внедрению в практику обучения родителей в детских образовательных, медицинских и других учреждениях Санкт-Петербурга.

*Профессор кафедры психологии СПбАППО,  
доктор психологических наук, профессор  
Л. Ф. Шеховцова*

#### Рецензия

**на учебную программу цикла обучения «Школа родителей» оздоровительной программы «К здоровой семье через детский сад» (для беременных женщин и супружеских пар, ожидающих ребенка), «Руководство по подготовке родителей к рождению и воспитанию здорового ребенка»**

Программа «К здоровой семье через детский сад» создана большим коллективом ведущих специалистов Санкт-Петербурга в области оздоровления и воспитания детей в рамках программы ВОЗ «CINDI-Children», основным девизом которой является: «Здоровый ребенок в здоровой семье». Приоритетным направлением программы является обучение родителей основам медико-педагогических знаний. Наиболее благоприятным временем для этого является декретный отпуск будущей матери.

Учебная программа и план для обучения беременных женщин и семейных пар «Школа родителей» рассчитана на 72 учебных часа и включает в себя тематику практических занятий по оздоровлению беременных женщин, пренатального оздоровления ребенка, и медико-педагогические подходы к воспитанию и оздоровлению ребенка от 0 до 18 лет. Учебный план полностью соответствует тематике учебной программы и содержанию занятий. Беременные мамы готовятся не только к ближайшей цели — родам, но и к длительному процессу реализации профессионального родительства. Теоретические знания по данной программе изложены в «Руководстве по подготовке родителей к рождению и воспитанию здорового ребенка», рекомендованного представителем МЗ РФ в Северо-Западном федеральном округе отделом по координации взаимодействия по вопросам здравоохранения в СЗФО, доступно, профессионально и эмоционально. Блок лечебной физкультуры в занятиях представлен в виде адаптационной и остеопатической гимнастики для беременных. Обучение материнскому массажу сочетается

с методиками этнопедагогического сопровождения. Треть учебного времени отводится на демонстрацию учебных видеofilmов и консультации специалистами учащихся в рамках программированного контроля. Физическая нагрузка адекватна состоянию беременных женщин в условиях психологического комфорта.

Особенностью программы является большой блок практических навыков по уходу за новорожденным, пестованию младенцев и новейшие технологии реабилитации детей на доврачебном уровне. Эти технологии разработаны специалистами по педиатрии, детской ортопедии и травматологии, лечебной физкультуре, остеопатии, массажу и гомеопатии. Высокая эффективность и безопасность этих реабилитационных технологий доказана длительными клиническими наблюдениями специалистов по экологической эпидемиологии НИИ гриппа РАМН, как независимыми экспертами предложенной программы. Особенно эффективна программа профилактики и реабилитации детей, имеющих различную патологию нервной системы. Доля детей в возрасте 1 год, состоящих на учете у невропатолога с диагнозом перинатальная энцефалопатия была в 10 раз меньше, чем в среднем по городу. В 2 раза реже они страдали экссудативным диатезом и острыми респираторными заболеваниями.

Учебная программа и план для обучения беременных женщин и семейных пар «Школа родителей» оздоровительной программы «К здоровой семье через детский сад», «Руководство по подготовке к рождению и воспитанию здорового ребенка» могут быть рекомендованы для обучения беременных женщин и семейных пар в «Школах родителей» на базе детских садов, женских консультаций и детских поликлиник.

*Заведующая кафедрой реабилитологии  
ФПК и ПП СПбГПМА, докт. мед. наук,  
профессор Г. А. Сулова*

### Рецензия

**на учебную программу цикла обучения «Школа родителей» оздоровительной программы «К здоровой семье через детский сад» (для беременных женщин и супружеских пар, ожидающих ребенка), «Руководство по подготовке родителей к рождению и воспитанию здорового ребенка»**

Учебная программа цикла обучения «Школа родителей» оздоровительной программы «К здоровой семье через детский сад» (для беременных женщин и супружеских пар, ожидающих ребенка) используется специалистами женских консультаций и педагогами детских образовательных учреждений для обучения беременных женщин и их супругов в «Школах родителей» в течение последних восьми лет. Учебная программа и план рассчитаны на 72 учебных часа и предполагает очно-заочную форму обучения. Учебный план полностью соответствует тематике учебной программы и содержанию занятий. Очное обучение осуществляется в виде семинаров-консультаций по программе и практических занятий. Весь теоретический учебно-методический материал изучается слушателями заочно, используя «Руководство по подготовке родителей к рождению и воспитанию здорового ребенка», рекомендованного представителем МЗ РФ в Северо-Западном федеральном округе отделом по координации взаимодействия по вопросам здравоохра-

нения в СЗФО. Консультации по материалу занятий осуществляет преподаватель (врач, педагог, психолог). Практические занятия в «Школе родителей» проводятся на базе женской консультации и детского образовательного учреждения по 3 часа 2 раза в неделю в течение 3 месяцев. Будущие родители выполняют комплекс адаптационной и остеопатической гимнастики для беременных женщин с использованием техники диафрагмального дыхания. Эти гимнастические комплексы улучшают состояние позвоночника, способствуя сохранению правильной формы его изгибов и снижая нагрузку на межпозвоночные диски; уменьшают нагрузку на поперечные и продольные связки стопы, осуществляя профилактику физиологического плоскостопия беременных.

Результатом обучения явилось снижение в 2 раза осложнений в родах, уменьшение доли новорожденных с низкой оценкой по шкале Апгар в 4 раза. Заболеваемость ОРВИ у детей 1 года жизни, матери которых прошли курс оздоровления в «Школах родителей», была в 2 раза ниже среднегородских показателей.

Программа курса обучения будущих родителей и «Руководство по подготовке родителей к рождению и воспитанию здорового ребенка» являются результатом глубоких теоретических и клинических исследований мультидисциплинарного коллектива авторов — специалистов кафедр ведущих медицинских и педагогических вузов страны и хорошо адаптирована для обучения беременных женщин и их супругов.

Раздел программы и учебный план занятий по подготовке супружеских пар к родам полностью соответствует требованиям, предъявляемым к стандартным программам по подготовке беременных женщин к родам в системе практического здравоохранения и может быть рекомендован для широкого внедрения.

Учебная программа и план для обучения беременных женщин и семейных пар «Школа родителей» оздоровительной программы «К здоровой семье через детский сад», «Руководство по подготовке к рождению и воспитанию здорового ребенка» могут быть рекомендованы для обучения беременных женщин и семейных пар в «Школах родителей» на базе детских садов, женских консультаций и детских поликлиник.

*Заведующий кафедрой акушерства  
и гинекологии СПбГПМА, докт. мед. наук,  
профессор С. Н. ГАЙДУКОВ*

### **СПИСОК УЧЕБНЫХ ФИЛЬМОВ**

**Видеопрограмма «Руководства по подготовке к рождению и воспитанию здорового ребенка» (Субботин Игорь Сергеевич, тел. 245—20—47). Каталог всех фильмов см. № 29.**

#### **Фильмы для обучения будущих родителей**

Вводное занятие:

1. «Гимнастика для беременных» (56 мин.). Адаптационная, остеопатическая гимнастики, родовые позы. Обезболивающий массаж. 2. «Пестование младенцев» (64 мин.). Материнский развивающий массаж, вестибулярная гимнастика с пестушками и потешками. 3. «Знакомство с программой подготовки родителей к рождению и воспитанию здорового ребенка» (50 мин). Авторы об особенностях программы с видеоиллюстрациями. 4. «Кто качает колыбель» (36 мин., Леннауч-

фильм). Фильм об опыте петербургской «Школы родителей», путях возрождения России и замечательных родах.

Занятие № 1: 5. «Аптека внутри нас» (9 мин.). История и практика гомеопатии.

Занятие № 2: 6. «Мама — моя первая Вселенная» (12 мин. и 24 мин.). Один день из жизни семьи, ожидающей ребенка.

Занятие № 3: 7. «Ношение ребенка на руках и в перевязи» (7 мин.).

Занятие № 4: 8. «Роды» (8 мин.). 9. «Встреча новорожденного» (5 мин.). 9а. «Размышления о совместных родах».

Занятие № 5: 10. «Врожденные рефлексы» (5 мин.). 11. «Уход за ребенком» (10 мин.). 11а. «Из опыта молодой мамы». 12. «Грудное вскармливание» (12 мин.). Технология грудного вскармливания.

Занятие № 6: 13. «Народные игры и традиционная пластика» (3, 5 и 18 мин.). Занятие на прогулке: традиционная пластика как форма лечебной физкультуры. 14. «Развитие ребенка в семье до 0 до 2,5 месяцев» (20 мин.). Методика занятий с ребенком по Контрольному листу развития его в семье от 0 до 2,5 месяцев. 15. «Плавание» (8 мин.). 16. «Развивающие игрушки, мобиль» (16 мин.).

Занятие № 7: 17. «Интеллектуальное развитие младенца» (27 мин.). Обучение младенцев говорить, читать, считать и т. д.

Занятие № 8: 18. «Безопасная аптечка путешественников в страну сказок» (для детей) (15 мин. и 23 мин.). Фильм детям: экстренная медицинская помощь героям сказок. 19. «Я могу быть здоровым» (12 и 24 мин.). Один день из жизни оздоровительного детского сада. 20. «Вместе с мамой на уроке физкультуры» (8 мин.).

Занятие № 9: 21. «Обеспечение психической устойчивости детей» (25 минут). Фильм объединяет информацию фильмов 22–25. 22. «Виртуальная агрессия» (7 и 29 мин.) об опасностях рекламы, телевидения, компьютеров. 23. «Воспитание души и тела» (3 и 21 мин.) совместное занятие с родителями и детьми: массаж, потешки, танцы с перевязью. 24. «На пути к первому шагу» (6 и 25 мин.). занятия с младенцами и родителями. 25. «Мой первый праздник Рождества» (3 и 18 мин.). Занятия-праздник с младенцами и родителями.

Занятие № 10: 26. «Сегодня подростки — завтра родители» (12 мин.). Оздоровительная программа для школьников как будущих родителей. 27. «Природа и музыка» только музыка и прекрасные виды природы (31 мин.).

### **Учебные видеопрограммы**

28. «10 видеозанятий для будущих мам и пап» (5 часов). Фильмы 3–28 на одной кассете (кроме фильмов № 1, 2, 3, — дополнительно 3 часа).

29. Каталог всех фильмов. Дайджест видеофильмов к «Руководству по подготовке родителей к рождению и воспитанию здорового ребенка» (3 часа).

### **Фильмы об оздоровительных технологиях в детском саду**

30. «Грация и сила» (26 мин.). Как научить детей соблюдать правильную осанку.

31. «Адаптационная гимнастика для детей» (15 мин.) выполняют дети под руководством инструктора по лечебной физкультуре.

32. «Гимнастика перед едой» (6 мин.).

33. «Методика оценки здоровья детей» (экспресс-оценка физического и психического здоровья детей). (12 мин.).

34. «Методика оценки эмоционального здоровья детей» (12 мин.).

35. «Школа будущих родителей» (11 мин.). Совместный опыт работы женской консультации № 22 и детского сада № 111 Выборгского района СПб.

**Фильмы о традиционных народных праздниках для детей**

Фильм № 19, а также:

36. «Рождество» (33 мин.).

37 «Святки» (30 мин.).

38 «Пасха» (33 мин.). Фильмы детям: от сотворения мира до Воскресения на детских праздниках.

39. «Покров» (14 мин.).

40. «Святки в детском саду № 32» (10 мин.).

41. «Масленица» (10 мин.) праздники в Детском саду № 32.

42. «Народные праздники у детей» (32 мин.). Фрагменты лучших фильмов конкурса: «Традиционные народные праздники в детских образовательных учреждениях СПб».

**Фильмы о праздниках вместе с родителями (формирование модели правильных взаимоотношений в семье и обществе\*)**

Фильмы № 25, 26, а также 43. Инновационные формы работы с родителями (27 мин.).

44. «Пасха в «Школе родителей» (13 мин.). Размышления о семье, любви на празднике для беременных, родителей, подростков и младенцев.

45. «Первый бал для папы, мамы и младенца» (22 мин.).

46. «Слава Богу!» (7 мин.). Рождественский спектакль о сотворении мира.

47. «Рождественские радости» (16 мин. Святки).

48. Наши посиделочки (27 мин. Масленица).

49. Пасхальные радости (15 мин. Пасха).

50. «Воспитание души и тела» (21 мин.) материнский массаж дошкольников.

51. «Город любимый наш» (41 мин.).

52. Что нам осень принесла? (31 мин.).

53. «Растим богатырей в детском саду» (20 мин.). Праздник против депрессии.

54. «Маленькие няни в детском саду» (3 и 8 мин.). Воспитание будущих родителей в детском саду.

**Фильмы, рекомендуемые для «Домашней видеотеки малыша»: № 2, 7, 13–20, 22–25, 27, 30–32, 36–42, 44–54.**

---

\* По нашему опыту предлагаемые фильмы с удовольствием смотрят дети от 2 до 7 лет вместе с мамой. Это отличная подготовка к д/с, школе, практической жизни.



*Вариант экспресс-курса занятий «Школы родителей»*

**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЛИСТ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ «ШКОЛЫ РОДИТЕЛЕЙ»  
(экспресс-курс: вводное и 10 тематических занятий по 3 часа)  
(контактный телефон руководителей школы .....)**

*На занятия всегда приносить:*

1. Сантиметр.
2. Тетрадь, ручку.
3. Руководство по подготовке родителей к рождению и воспитанию здорового ребенка.
4. Круг надувной (аптечный) с покрытием для сидения на нем (слабо надутый).
5. Валик под шею.
6. Мягкую игрушку или куклу для изучения развивающего материнского массажа, большой платок для ношения куклы с занятия № 2.
7. 3 пеленки для тренировки пеленания с занятия № 5.
8. Сменную обувь. На занятии беседы с преподавателем чередуются с активными движениями. Беременной женщине не следует находиться в положении сидя более 45 мин. — 1 часа. Именно для уменьшения времени пребывания беременной женщины в положении сидя предлагается самостоятельное изучение теоретического материала дома (выполнение домашних заданий с последующим обсуждением ответов на вопросы программированного контроля на занятии). Таким образом, программа каждого занятия делится на две части: практическая часть (Пр) и теоретическая часть (Т).

**Вводное занятие.** Знакомство с циклом обучения «Школа родителей» оздоровительной программы «К ЗДОРОВОЙ СЕМЬЕ ЧЕРЕЗ ДЕТСКИЙ САД»

Т.\*: Знакомство. Обоснование необходимости подготовки будущих родителей в учебном фильме «Знакомство с программой подготовки родителей к рождению и воспитанию здорового ребенка» (представление авторского коллектива, научных концепций, оздоровительных технологий программы; невропатолог о современном новорожденном. Знакомство с данным руководством, домашней видеокассетой).

Пр.\*\*: Адаптационная гимнастика. Знакомство с ношением детей в перевязи. Физиологическое обоснование позы «Уютно свернувшись», хоровод «Во саду ли в огороде».

Т. Продолжение теоретической части и просмотр фильма: обоснование необходимости пестования младенцев, обзор практического опыта реализации программы «К здоровой семье через детский сад», оздоровление беременных женщин и детей в фильме «Кто качает колыбель»,

\* Т. — Теоретическая часть занятия; \*\* П. — Практическая часть занятия.

Организационные вопросы: условия обучения в «Школе родителей», учебники, знакомство с Информационным листом.

### Занятие № 1. Беременность и экологическая безопасность

Пр.

1. Общение в кругу. Изучения поз для сидения, коммуникативные игры «Эхо», «Мяч», «Солнечный зайчик»

2. ПМ: хоровод «Во саду ли в огороде». Присказка на сон, колыбельная «Прилетел к нам попугай» (режим дня 21.45).

3. Новый взгляд на профилактику родовой травмы с точки зрения остеопатии. Клиническое течение физиологических родов. Особенности строения организма беременной женщины. Моделирование различных положений таза, Оценка положения таза. Заполнение Дневника здоровья в парах.

ЖЕЛ — жизненная емкость легких. У беременных женщин обычно объем легких уменьшается, за счет увеличения матки. У тех, кто эффективно выполняет оздоровительную экологическую программу, объем легких увеличивается.

Сделайте максимальный вдох и выдохните в прибор — спирометр. Запишите объем выдоха в литрах.

ДЕЛЬТА ТАЗА — женщина лежит на спине (ровно). Находит самые выступающие точки крыльев подвздошных костей таза и кладет на них свои указательные пальцы. Помощник измеряет сантиметром расстояние от яремной вырезки (над верхним краем грудины) до правой, а затем левой точки таза. Разница между двумя измерениями записывается в сантиметрах.

ДЕЛЬТА НОГ — женщина продолжает держать указательные пальцы на найденных точках. Помощник измеряет сантиметром длину каждой ноги от найденной точки до верхнего края внутренней лодыжки. Разница измерений двух ног записывается в сантиметрах.

ПРОБА ВОЯЧЕКА — тест на соотношение процессов торможения и возбуждения в нервной системе (созревание нервной системы и ее устойчивость). Женщина стоит вытянув вперед две руки, глаза открыты. Стопы стоят на одной линии, одна позади другой. Женщина совершает движения головой, наклоняя голову вперед и запрокидывая ее назад (это один кивок). Записывается количество кивков головой.

4. Освоение диафрагмального дыхания, разучивание первой половины остеопатической гимнастики (ОГ) с 1–9 (релаксация «Храм тишины»), 10–12, 18–20 упражнение. Адаптационная гимнастика (АГ).

Т. Знакомство с режимом дня беременной женщины (начиная с 21 часа 45 мин). Общение с будущим ребенком и подготовка к встрече с ним. Методика изготовления игрушек для Мобили в соответствии с изучаемыми песенками для малыша: Сорока, Попугай.

— Обсуждение режима дня, начиная с 7 утра. Обоснование и методика применения экологически защитного гомеопатического комплекса.

- Фильм «Аптека внутри нас» (9 мин.)
- Комплектование Аптечки № 1 (период беременности).
- Заполнение на настоящий момент Контрольного листа выполнения оздоровительной программы (занятие № 1).
- Правила пользования учебником. О программе занятий на следующий раз.
- Выдача учебников, средств экологического защитного комплекса. Запись желающих заказать домашнюю видеокассету или диск: «Гимнастика для беременных», «Пестование младенцев», «Из опыта молодой мамы», «Развитие ребенка в семье от 0 до 2,5 мес.», «Развивающие игрушки», «Интеллектуальное развитие младенца», «Адаптационная гимнастика для детей» (Субботин И. С., тел. 245–20–47) и аудиокассет «Подсказка для мам по пестованию младенцев», «Колыбельные» и «Лучшие из Сороки-Вороны» (Мехова Татьяна, тел. 350–21–60).

*Домашнее задание (Д/З):*

- 1) Прочитать по учебнику Введение, Тему № 1 и ответить на вопросы программированного контроля.
- 2) Поместить на домашний стенд три листа: Режим дня, Диета, Условия для рождения здорового ребенка.
- 3) Нарисовать и склеить бумажные игрушки для мобиля: Сорока-Ворона, Попугай.
- 4) Соблюдать режим дня по программе.
- 5) Приготовить аптечку на период беременности.
- 6) Принести на следующее занятие мягкую куклу с платком (см. перечень).

**Аптечка № 1**

**Период беременности**

**УТРОМ**

1. После водных процедур:

- 1) Разбрызгивание раствора «Авеналам» на макушку головы и на стопы, втирание в стопы.

Приготовление:

- 4 кр. «Авеналама» + 1 ст. л. 20%-ного спирта — потрясти до растворения;
- + 10 ст. л. 20%-ного спирта (перед использованием потрясти);
- поместить раствор в пульверизатор.

2. Перед завтраком под язык:

- 1) «*Экоберин*» — 1 кр.;

«*Реприз*» — 1 кр. (6 месяцев, затем перерыв);

«*Кальгид*» — 2 кр. (октябрь—апрель) — профилактика гриппа и ОРЗ.

- 2) *Weleda Aufbaukalk № 1* — 2 кр. на кончике ножа (или биологические добавки содержащие биологический кальций: порошок скорлупы яиц, сок капусты, костный кальций студня из хрящей и т. п.)

3. После завтрака:

- 1) Массаж десен с гомеопатической медовой композицией «*Апиор*» после чистки зубов.

Приготовление:

- 4 кр. «*Апиора*» + 1 ст. л. 20%-ного спирта — потрясти до растворения;
- 20 капель раствора + 5 ст. л. меда — перемешать, втирать в десны.

- 2) *Масло календулы* — по 1 капле в нос и рот.

## ВЕЧЕРОМ

1. Перед ужином:

- 1) «Витамин НV» — 5 кр. (15 дней принимать, 15 дней — перерыв);
- 2) *Weleda Aufbaukalk № 2* — 2 кр. на кончике ножа.

2. После водных процедур:

- 1) Втирание гомеопатических мазей «*Бриония*» (по четным дням) и «*Рус токсикодендрон*» (по нечетным дням) в область груди и живота.

**Занятие № 2** (по теме № 1). Беременность и здоровый образ жизни

Пр. 1. Комплекс «Пестование младенцев» с куклами (ПМ). Методика взятия детей на руки в «основную позу» и укладывание через поворот. Присказка на сон «Во городе во Питере», две колыбельные «Прилетел к нам попугай», «Спи-се со Богом», хоровод «Во саду ли во городе».

2. Заполнение в парах Дневника здоровья (ДнЗ). Остеопатическая гимнастика полностью (ОГ). Адаптационная гимнастика (АГ).

Т. — Фильм «Мама — моя первая вселенная».

- Демонстрация учащимися игрушек-самоделок для Мобилия.
- Проверка Д/З и беседа по вопросам Программированного контроля введения и темы № 1 (подготовленных самостоятельно дома по учебнику).
- Заполнение Контрольного листа выполнения оздоровительной программы занятия № 1 (добавление новых плюсов).

Д/З:

- 1) прочитать по учебнику темы № 2 и 3, ответить на вопросы программированного контроля;
- 2) выполнять по домашней видеокассете АГ и ОГ. Учить присказку на сон и две колыбельные;
- 3) соблюдать режим дня по программе;
- 4) принести на следующее занятие ксерокс вашего заполненного Контрольного листа и сдать его преподавателю.

**Занятие № 3. Воспитание в утробе.** Пестование младенцев. Ношение детей на руках и в перевязи

Пр. 1. ПМ: Методика взятия младенца на руки и укладывание, перевязь и ее преимущества, ношение на руках и в перевязи: все позы. Укачивание на руках под присказку на сон, колыбельные, хороводы «Во саду ли, во огороде», «Ладу-ладу ла» (с произнесением имен).

2. ДнЗ. ОГ. АГ.

Т. — Фильм «Ношение ребенка на руках и в перевязи» (7 мин.) — узнавание поз.

— Обсуждение традиций подготовки к родам и пестования младенцев со специалистом по традиционной народной культуре.

— Проверка ДЗ и беседа по вопросам Программированного контроля темы № 2 и 3.

— Заполнение Контрольного листа выполнения оздоровительной программы (занятие № 3): один лист в своем учебнике и дубликат — для преподавателя (который сдать преподавателю).

Д/З:

1) прочитать по учебнику тему № 4 и ответить на вопросы Программированного контроля (для тех, кто не выполнил Д/З по предыдущей теме — сдать долги),

2) выполнять дома по домашней кассете АГ, ОГ, ПМ (раздел на усыпление ребенка),

3) соблюдать режим дня по программе,

4) прийти на следующее занятие с кем-нибудь из близких, желающих оказывать вам поддержку в родах.

#### **Занятие № 4. «Семейные роды»**

Пр.

1. Обоснование необходимости поддержки женщины в родах: результаты современных научных наблюдений Энкин М. и др. в книге «Руководство по эффективной помощи при беременности и родах» (о позитивном влиянии на результаты родов участия в родах помощника).

2. Физиологические роды в наглядных пособиях: анатомический атлас, муляжи, рисунки течения родов. Факторы, препятствующие течению нормальных родов, методы их оценки (см. дневник здоровья) и устранения: дыхание, позы, движения.

3. Диагностика: ДНз с дополнительным остеопатическим тестом подвижности ромба Михаэлиса: дельта в мм стоя и сидя на корточках горизонтальной (подвижность крестцово-подвздошного сочленения) и вертикальной оси ромба (подвижность крестцово-поясничного сочленения).

4. Естественные методы обезболивания схваток с помощью помощника: практические навыки диафрагмально-релаксационного дыхания в родовой позе 4б и всех приемов массажа в позе 4г, чередуя с движениями в родах, обезболивающими звуками, релаксацией промежности во время схватки.

5. Релаксация в родовой позе № 1.

6. Повторение пункта 3 во всех родовых позах, в том числе с поддержкой.

7. Подробное изучение поведения роженицы и ее помощника во время родов в хронологическом порядке (используя модель часов) и дневник родов (по образцу из раздела «Роды» в данном руководстве): а) предвестники; б) ранняя фаза первого периода родов; в) активная фаза первого периода родов (когда ехать в роддом); г) 2-й период родов, тренировка ослабления и усиления потуг до и на кровати Рахманова; д) рождение ребенка, импринтинг (какими должны быть первые часы жизни крохи); е) 3-й период родов.

8. ПМ: «Ладу-ладу» (устранение остеопатической дисфункции с помощью этнографических танцев и пения).

Т. — Учебные фильмы: «Роды», «Встреча новорожденного». Обсуждение «Лесенки счастливых родов».

— Комплектование аптечки № 2 для периода родов.

— Проверка ДЗ и беседа по вопросам Программированного контроля темы № 4.

Д/З:

- 1) прочитать по учебнику тему № 5 и ответить на вопросы Программированно-го контроля.
- 2) выполнять по домашней кассете АГ, ОГ, ПМ (раздел на усыпление ребенка).
- 3) соблюдать режим дня по программе.
- 4) принести на следующее занятие куклу, 3 пеленки, распашонку и ползунки.
- 5) приготовить аптечку в роддом.
- 6) факультативное посещение учащимися молебна о благополучном родоразрешении.

### Аптечка № 2

#### Роддом

1. Индивидуальные гомеопатические средства, подобранные врачом-гомеопатом

2. При ослаблении родовой деятельности и задержке раскрытия шейки матки:

*Схема А* — до родов для «созревания» шейки матки **«Каулофиллум 6» по 3 кр. 2 раза в день, во время родов — каждые 30 мин., дополнительно для обезболивания родов и усиления сократительной функции матки — можно сочетать с Спигелон (Хель) по 1 таб каждые полчаса.**

*Схема Б:*

1) **«Арника 30»** — если мама не хочет, чтобы к ней прикасались, чувствует разбитость и болезненность, устала;

2) **«Пульсатилла 30»** — если мама плачет, не уверена в себе, ищет утешения, не переносит духоту;

3) **«Каулофиллум 30»** — если мама устала, дрожит, хочет пить.

— Выбрать с учетом особенностей поведения роженицы один из следующих препаратов, принять 3 кр. и наблюдать за реакцией. Если есть изменения в лучшую сторону — повторять прием не надо, пока длится улучшение. Примите повторно, если симптомы вернулись.

4) **Эфирные масла розы, ромашки и шалфея мускатного.**

— Поместите 2–3 капли наиболее приятного вам аромата в аромокурительницу, на салфетке в фумигатор или на горячую батарею.

3. Помощь при застое молока:

1) **«Аконит 6,12»;**

2) **«Белладонна 6,12»;**

3) **«Бриония 6,12»;**

4) **«Калькарея карбоника 6,12»;**

5) **«Пульсатилла 6,12»**

— С момента появления признаков нагрубания и болезненности молочных желез. Последовательно по 1 кр. через каждые полчаса в течение первых 3-х дней.

4. Помощь при недостатке молока: **Уртика уренс 3+** и **агнус кастус 3+** попеременно перед каждым кормлением ребенка за 20 минут и на ночь **пульсатилла 6.**

5. Для профилактики снижения лактации: **Иберис 12** и **Коллинзония канаденсис 12.** Принимать одновременно первые 4 дня через каждые 2 часа (Выбор средств см. «Недостаток молока»).

6. При трещинах сосков:

— Масло *пульсатиллы*, *спрей «Олазол» (Хель)* — наносить после кормления, чередуя с выдавливанием молока и воздушными ваннами.

7. При стафилококковой инфекции:

— *«Геклавин»*:

1) у матери: по 2 кр. 4 раза в день;

2) у ребенка: по 1 кр. 2 недели в чайной ложке грудного молока 5 раз в день в течение 3-х дней, затем 4 раза в день — 2 недели.

8. Для ускорения заживления ран и согревания кожных покровов после родов:

— *«Арника»* — по 3 кр. 3–5 раз в день до исчезновения патологических симптомов.

9. При простуде:

— *«Кальгид»* — по 4 кр. каждые 2 часа.

10. Экологический защитный комплекс:

— *«Экоберин»* — по 1 кр. утром.

11. Для нормализации функции кишечника:

— *«Реприз»*:

1) при запоре — 3 кр. 4 раза в день;

2) при дисбактериозе у младенца — по 1 кр., растворенной в чайной ложке грудного молока, 4 раза в день.

**Занятие № 5.** Уход за новорожденным. Пеленание, Грудное вскармливание

Пр. 1. ПМ: Обучение приемам раздевания младенца на кукле. Пеленание. Пение колыбельных, укладывание на сон. Просыпание. Взятие ребенка в коленно-локтевую позу (туалет), подмывание, укладывание на пеленальный столик, врожденные рефлексы, одевание. Освоение поз при кормлении грудью.

**Хороводы (все) с куклой в перевязи и на руках.**

2. ДнЗ. ОГ. АГ.

Т. — Учебные фильмы\* «Врожденные рефлексы «Уход за новорожденным», «Грудное вскармливание» (мин.), «Из опыта молодой мамы».

— Проверка ДЗ и беседа по вопросам Программированного контроля темы №5.

Д/З:

1) прочитать по учебнику тему № 6 (первая половина: до советов специалистов по раннему развитию) и ответить на вопросы Программированного контроля;

2) выполнять по домашней кассете АГ, ОГ, ПМ (учить слова всех хороводов). Повторить просмотр фильмов для домашних;

3) соблюдать режим дня по программе;

4) принести большую куклу (мишку), одежду для новорожденного, пеленки и данное руководство;

5) пригласить пап на занятия (выполнение вестибулярной гимнастики с подросшим малышом слишком тяжелое занятие для мамы).

**Занятие-праздник № 6.** Воспитываем вместе с папами. Вестибулярная гимнастика.

Пр. 1. АГ.

\* Учитывая большой объем фильмов урока, рекомендуется начать урок с просмотра I части фильмов урока, а после гимнастики ознакомиться с фильмом «Из опыта молодой мамы» вместе с чаепитием. При наличии возможности фильм «Грудное вскармливание» и тренировку поз при кормлении лучше перенести на дополнительное занятие.

2. Обсуждение значимости участия пап в воспитании ребенка до и после его рождения. Сорадование родителей и ребенка как первичная профилактика детской депрессии, асоциального поведения и наркозависимости. ПМ: Обучение приемам взятия на руки, раздевания младенцев, пеленание, пение колыбельных, укладывание на сон, просыпание, взятие ребенка в коленно-локтевую позу (туалет), подмывание, укладывание на пеленальный столик, одевание, ношение на руках и в перевязи с этнографическими танцами. Вестибулярная гимнастика от 0 до 1,5 лет.

Т. — Положительное влияние традиционной пластики на здоровье в фильме «Народные игры и традиционная пластика» (3 мин.).

Проверка ДЗ и беседа по вопросам Программированного контроля темы № 6 (первая половина). Знакомство с контуром и контрольным листом развития ребенка от 0 до 2,5 месяцев.

Задание: найти в контрольном листе все занятия с малышом, представленные в учебных фильмах, и задуматься над тем, что вам нужно подготовить дома для этих занятий: «Развитие ребенка в семье от 0 до 2,5 мес.» (20 мин.), «Развивающие игрушки, мобиль» (16 мин.), «Плавание» (5 мин.), Чаепитие (удобно сочетать с просмотром фильмов).

Д/З:

1) прочитать по учебнику тему № 6 (вторая половина до конца) и ответить на вопросы программированного контроля;

2) принести свои развивающие игрушки для младенца (из рекомендованных в контрольном листе). Повторить просмотр фильмов для домашних;

3) выполнять по домашней кассете АГ, ОГ, ПМ (на усыпление ребенка, ношение младенца по кругу в разных позициях);

4) выполнять по домашней кассете АГ, ОГ, ПМ;

5) соблюдать режим дня по программе.

**Занятие № 7. Материнский массаж. Развивающие игрушки. Интеллектуальное развитие младенцев**

Пр. 1. ПМ: разучивание комплекса материнского массажа от 0 до 4 месяцев с традиционными народными пестушками и потешками за столом. Вестибулярная гимнастика. 2 хоровода.

2. ДнЗ. ОГ. АГ.

Т. — Учебный фильм: «Интеллектуальное развитие младенцев» (27 мин.) или его фрагмент.

— Демонстрация педагогом и учащимися развивающих игрушек, пособий (карточки, десятисклад), соответствующих рекомендуемым спискам (см. контрольные листы).

— Проверка ДЗ и беседа по вопросам Программированного контроля темы № 6 (второй половины) и заполнение Контрольного листа выполнения оздоровительной программы.

Д/З:

1) прочитать по учебнику тему № 7 и ответить на вопросы программированного контроля; повторить просмотр фильма;

2) выполнять по домашней кассете АГ, ОГ, ПМ;

3) соблюдать режим дня по программе;



4) готовить развивающую среду и приданое для новорожденного, готовить необходимые вещи для роддома, выбрать роддом.

**Занятие № 8.** Оздоровительная программа для детей. Доврачебная медицинская помощь

Пр. 1. ПМ: материнский массаж «Проснулись» (повторение). Вестибулярная гимнастика, хороводы (1–2).

2. ДнЗ. ОГ. АГ.

Т. — Обсуждение вопросов по теме № 7 с врачом (доврачебная помощь безопасными методами).

— Учебный фильм «Безопасная аптечка путешественников в страну сказок» (14 мин.). «Я могу быть здоровым» (12 мин.), «Вместе с мамой на физкультуре» (3 мин.).

— Проверка ДЗ и беседа по вопросам программированного контроля темы № 7.

— Заполнение Контрольного листа выполнения оздоровительной программы.

Д/З:

1) прочитать по учебнику тему № 8 и ответить на вопросы Программированного контроля,

2) выполнять по домашней кассете АГ, ОГ, ПМ,

3) соблюдать режим дня по программе.

**Занятие № 9.** Воспитание и обеспечение психической устойчивости детей

Пр. 1. ПМ: материнский массаж (повторение), вестибулярная гимнастика.

2. ДнЗ. ОГ. АГ.

Т. — Проведение теста на психологическую комфортность. Обсуждение результатов. Состояние детского психического здоровья сегодня.

— Обеспечение психической устойчивости детей. Необходимость создания детской домашней видеотеки\*. Фильм «Обеспечение психической устойчивости детей» (25 мин.).

— Экскурсия по детскому саду. Примеры оформления развивающей среды в ясельной группе и создания психологического комфорта.

Проверка ДЗ и беседа по вопросам программированного контроля темы № 8.

— Заполнение Контрольного листа выполнения оздоровительной программы.

Д/З:

1) прочитать по учебнику тему № 9 и ответить на вопросы программированного контроля;

2) выполнять по домашней кассете АГ, ОГ, ПМ;

3) соблюдать режим дня по программе.

**Занятие № 10.** Подростковый период. Выпускной вечер

Пр. 1. ПМ: материнский массаж с 4 месяцев до 1,5 лет. Игры и танцы.

---

\* По нашему опыту документальные фильмы о жизни детей, праздниках (см. Видеопрограмму к данному руководству) с удовольствием смотрят дети от 2 до 7 лет вместе с мамой и самостоятельно. Это отличная подготовка к д/с, школе, практической жизни, запечатление реальной позитивной модели поведения, альтернатива виртуального мира (телевидение, компьютерные игры и т. п.).

2. ДнЗ. ОГ. АГ.

Т. — Учебный фильм:

«Сегодня подростки — завтра родители» (20 мин.),

«Связь поколений в «Родословной книге семьи» (авт. Миронов Ю. Ф.).

— Проверка Д/З и беседа по вопросам программированного контроля темы № 10.

— Заполнение Контрольного листа выполнения оздоровительной программы (занятие № 10) и выдача Д/З для встречи с мамами, папами и новорожденными через 6 месяцев.

**Домашнее задание для встречи с мамами, папами, новорожденными через 6 мес.**

1. Ежедневно заполняйте Контрольный лист развития ребенка в семье в соответствии с возрастом и Анкеты к ним, не забудьте принести эти листы на будущую встречу.

2. Оформите домашний стенд — как краткое справочное руководство после родов. Рекомендуемые таблицы:

— Суточный рацион беременной и кормящей матери.

— Контрольный лист развития ребенка в семье, в соответствии с возрастом ребенка. По нему вы оформляете развивающую среду для ребенка — игрушки, учебные материалы, обеспечиваете условия для его телесного, душевного развития. Условия духовного развития ребенка (воспитание совести, выбор между добром и злом) создаются в соответствии с мировоззрением семьи (см. тему № 10).

— Таблица «Этапы формирования личности ребенка».

— Таблица «Возраст внимания или первой тревоги» (проверяйте развитие ребенка по таблице. Действия, которые ребенок уже выполняет, закрашивайте зеленым текстовым выделителем). В этой таблице описаны только выраженные отклонения от среднего развития.

Для контроля за весом ребенка разместите на стене схему удовлетворительного увеличения веса ребенка до 1,5 лет (по Р. Сэвидж-Кинг). Ежемесячно отмечайте на ней ярким фломастером вес ребенка. Следите, чтобы кривая прибавки веса новорожденным соответствовала данной схеме. Контроль соответствия роста и веса ребенка старше 1 года проводите по таблицам индекса Кетле.

Чаепитие под релаксирующий видеосюжет «Природа и музыка» — красивые виды природы и гармоничная музыка, приятная беседа.

Дата начала и окончания курса оздоровления

Ф.И.О. (полностью!)

На обороте страницы отметить: дата рождения, дата именин, примерная дата родов, срок беременности, телефон, адрес

**Контрольный лист выполнения оздоровительной программы  
(заполняется будущей мамой на каждом занятии в оздоровительной группе)**

| Номер занятия и дата его проведения   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1. Изготовление домашнего стенда  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 2. Программированный контроль   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 3.  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 4. Экоберин + Реприз + Кальгид  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 5. Витамин-НВ   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 6. Авеналам   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 7. Апиор  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 8. Адаптационная гимнастика   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 9. Остеопатическая гимнастика   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 10. Гимнастика по триместрам  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 11. Закаливание   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 12. Масло в нос   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 13. Пектины   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 14. Пение   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 15. Чтение вслух А. С. Пушкина  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 16. Прослушивание гармоничной музыки (колыбельные, потешки, звуки природы, классическая музыка) |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 17. Духовные условия (стр. 24)  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 18. Общение с младенцем   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 19. Дополнительные назначения (био-добавки, фармпрепараты и т. д. — указать конкретно)          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |

**Дневник здоровья**

| № занятия | ЖЕЛ | Дельта таза | Дельта ног | Проба Воячека |
|-----------|-----|-------------|------------|---------------|
| 1         |     |             |            |               |
| 2         |     |             |            |               |
| 3         |     |             |            |               |
| 4         |     |             |            |               |
| 5         |     |             |            |               |
| 6         |     |             |            |               |
| 7         |     |             |            |               |
| 8         |     |             |            |               |
| 9         |     |             |            |               |
| 10        |     |             |            |               |

Ставьте (+) если задание выполнено, (–) — не выполнено. В графе «Программированный контроль» ставьте (+) если ответы на вопросы все правильные, кроме двух (преподаватель разбирает ответы на занятии, а мама сверяет по своей тетради с домашним заданием).

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Александров Р. В. и др.* Оздоровительная программа «К здоровой семье через детский сад» (сборник рабочих документов), СПб, 2000. Издательство АОЗТ «Викторитс».
2. *Воронцов И. М.* Диетология развития — важнейший компонент профилактической педиатрии и валеологии детства / Педиатрия. 1997. № 3. С. 57–61.
3. *Воронцов И. М.* Конституция и проблемы переходного питания в преддошкольном возрасте / Педиатрия. 1997. № 6. С. 59–65.
4. *Воронцов И. М., Фатеева Е. М., Хазенсон Л. Б.* Естественное вскармливание детей. — СПб., 1993, 200 с.
5. *Воронцов И. М., Фатеева Е. М.* Естественное вскармливание детей. Его значение и поддержка. — СПб., ИКФ «Фолиант», 1998, 272 с.
6. *Гармаев А.* От зачатия до рождения. — Родник, 2000.
7. *Гармаев А.* Обрести себя. — Свет православия, 1999.
8. *Гармаев А.* Психопатический круг в семье. — Свет православия. 1999.
9. *Кинг Ф. Сзведж.* Помощь матерям в кормлении грудью. Pragma Corporation, USA, 1995. — 171 p.
10. *Потанчук А. А.* Коррекция статических деформаций детей. СПб., 1992. — 110 с.
11. Политика и стратегия профилактики сердечно-сосудистых и других неинфекционных заболеваний в контексте реформ здравоохранения в России. М., 1997. — 94 с.
12. *Коваленко В. С., Похис К. А., Сергеева К. М. и др.* Методические подходы к созданию экологической оздоровительной программы для детей. — СПб., 1997., 134 с.
13. Нежность мужского рода / Счастливые родители. — 1998., № 9. — С. 60.
14. *Доман Г. и др.* Как сделать ребенка физически совершенным. М., 1998.
15. *Симаходский А. С.* Методология оценки здоровья детей / Автореф. дис. докт. мед. н. — СПб., 1998.
16. Помоги своему ребенку. Первая помощь в домашних условиях / Под ред. М. Эйнцига. — М. Практика., 1994. 96 с.
17. *Энкин М., М. Кей ре и др.* Руководство по эффективной помощи при беременности и родах. — СПб., 1999.
18. *Демин В. Ф., Ильенко Л. И. и др.* Мы за грудное вскармливание. М., 1996.
19. *Чистович Л., Кожевникова Е.* Разум, чувства и способности младенца. СПб., Петербург — XXI век, 1996. — 240 с.
20. *Шабров А.В., Маймулов В.Г.* Руководство по профилактической деятельности врача общей практики (семейного врача). СПбГМА им. Мечникова, 1997. — 208 с.
21. *Нансу Кохнер.* Книга о беременности / Пер. с англ. СОТИС. 1999. — 120 с.

22. Коваленко В. С., Похис К. А. и др. Методические подходы к созданию экологической оздоровительной программы для детей. Изд. АОЗТ «Викторита». СПб, 1997.
23. Михайлович В. Грамматика материнства, СПб., 1997.
24. Г. Дик-Вид. Роды без страха. СПб., 1997.
25. Добряков И. В., Лазарева И. П. Здоровые роды — здоровый малыш. СПб., 1998.
26. Мишель Аден. Возрожденные роды. — М., 1994.
27. Маклохон. Все о рождении ребенка. — Англия, 1997.
28. Никитин Б. П. Детство без болезней. — 1996.
29. Пенни Синкен, Д. Вели и др. Гид по беременности. — М., 1999.
30. Камышанова К. И. Ребенок от рождения до 2 лет — Ярославль, 1997.
31. Серз У. и М. Ваш ребенок (пер. с англ.). — М. Крон-Пресс., 1999, 736 с.
32. Попова М. Н. Взаимодействие родителей и детей на физкультурных занятиях как средство коррекции их отношений. Автореф. канд. дис. СПб., 2000.
33. Карпова Л. С. и др. Биохимические подходы к прогнозированию уровня жизнеспособности будущего младенца и его восприимчивости ОРЗ на первом году жизни. Тезисы 8 национального конгресса по болезням органов дыхания. М., 1998.
34. Карпова Л. С. Эффективность гомеопатического оздоровления беременных женщин для антенатальной профилактики заболеваемости новорожденных. Материалы научно-практической конференции «Традиционные методы лечения — основные направления и перспективы развития». М., 1998.
35. Карпова Л. С. Применение гомеопатических оздоровительных мероприятий как метод антенатальной профилактики заболеваемости новорожденных. Мат. Международной юбилейной научной конференции «Грипп XXI век». СПб., 1997. С. 108.
36. Карпова Л. С., Королева Л. Н., Коваленко Т. В. и др. Эффективность системы гомеопатических оздоровительных мероприятий среди беременных женщин. Мат. СПб медико-биологического конгресса. СПб., 1997. — С. 3097.
37. Карпова Л. С., Коваленко В. С. и др. Результаты гомеопатического оздоровления беременных женщин для антенатальной профилактики заболеваемости новорожденных. Мат. Всероссийской научн. конф. «Актуальные проблемы экспериментальной и клинической фармакологии» / Под ред. Сапронова Н. С. СПб., Политехника, 1999. — С. 92.
38. Коваленко В.С., Коваленко Т. В. Экологическая оздоровительная программа как профилактика перинатальной энцефалопатии у детей. Мат. Всероссийской научной конференции по реабилитологии. СПб., 1999.

