

# Этнопедагогические предписания здорового образа жизни

**Зарифа ЦАЛЛАГОВА**, ведущий научный сотрудник Института этнологии и антропологии РАН, доктор педагогических наук

Демографическое развитие нашей страны с начала 90-х годов XX века характеризуется как критическое: возросла смертность, рождаемость уменьшилась до самого низкого уровня в мире. Резко ухудшилось здоровье населения, особенно детей и молодёжи. Общий кризис, охвативший российское здравоохранение, характеризуется ростом заболеваемости, в том числе эпидемиологической. Это факты из материалов парламентских слушаний на тему «О демографической ситуации в России и мерах Правительства Российской Федерации по её оптимизации» от 30 мая 2000 г.

В такой ситуации особенно актуальна пропаганда здорового образа жизни. Понятно, что сохранение здоровья людей возможно только при системном подходе, при самом раннем овладении детьми гигиеническими знаниями и навыками, разработке здоровьесберегающих технологий в обучении и воспитании.

Фундамент здоровья закладывается в детстве, поэтому трудно переоценить значение совместных действий семьи, школы и дошкольных учреждений в формировании здоровья нации. Ребёнку, для того чтобы быть здоровым, во многом помогает пример родителей, учителей, которые сами, в свою очередь, нуждаются в знаниях о здоровом образе жизни.

Определённые шаги в этом отношении предпринимаются. Принят ряд постановлений Министерства образования РФ, Министерства здравоохранения РФ, вводятся учебные курсы в школах и педузах. Однако этих мер недостаточно и регресс здоровья школьников продолжает вызывать тревогу: за время учёбы в школе число здоровых детей сокращается в 5 раз.

**Отношение к своему здоровью — один из основных показателей нравственности и гражданской зрелости человека.** В этом смысле особой ценностью обладает народно-педагогическая система знаний о защите от неблагоприятных для жизни природных факторов, поддержанию физического и психического здоровья.

Народно-педагогические традиции наглядно демонстрируют ценность идей, лежащих в основе здорового образа жизни и этногигиены. Народ создал яркую нерукотворную книгу пословиц и поговорок о правилах гигиены, рациональном питании, о чередовании труда и отдыха, о том, как избегать ссор, негативных состояний духа, быть терпимым, не злословить, стойко переносить жизненные невзгоды. Народные традиции связывают самым непосредственным образом психофизическое здоровье человека с состоянием его души. Радость, оптимизм, принятый как мировоззрение и образ жизни, предписываются многими народными культурами. Ведь почему во многих народных пословицах рекомендуется не падать духом? Потому что положительный настрой мыслей и чувств, природный оптимизм — вот главное оружие в борьбе с неприятностями, помогающие преодолеть заболевания, тревоги, страхи, беспокойство.

Народная педагогика сохранила специальные знания в семейных и общественных традициях, в фольклоре, в опыте старших поколений. Закреплялись сведения о лечебных средствах и приёмах, нормах общественной и личной гигиены, стереотипах здорового образа жизни, о благополучном вынашивании, рождении и развитии ребёнка, предупреждении детских заболеваний. Причём предписывались не только способы лечения, но и система их предотвращения, в которую входят народные представления о разумном режиме и питании, гигиене жилища, психогигиене, морально-этических нормах.

**Использование здоровьесберегающих этнопедагогических знаний в практике современного воспитания и образования — один из путей преодоления кризиса здоровья детей, родителей, педагогов.** Учёт возрастных особенностей позволит с самого раннего детства научиться понимать свой организм, управлять им в разных ситуациях. Такая реабилитационно-оздоровительная направленность образовательной среды будет способствовать

возрастанию способности и возможности ребёнка ставить и успешно решать жизненные задачи.

Практическое использование этнопедагогического компонента в образовании возможно на основе «Положения о центре содействия укреплению здоровья обучающихся, воспитанников образовательных учреждений» (приказ Министерства образования РФ от 15.05.2000 г.). Достижение этой образовательной цели предусматривает осмысление основ народной педагогики, этнопедагогических знаний. Хорошо бы знакомить с этим богатством студентов средних и высших педагогических учебных заведений.

В современных народных традициях чётко прослеживается присутствие народной медицины, многовекового народного опыта в области лечения и предупреждения болезней. От предков дошли до нас знания о свойствах лекарственных средств растительного, животного и минерального происхождения, о физиотерапевтических методах лечения, об уходе за детьми, об этиологии заболеваний.

Народное врачевание вплоть до середины XX столетия было во многих регионах нашей страны основной формой лечебной помощи населению. Народные традиции несли, например, уникальную информацию о лекарственных травах: местах, времени и способах их сбора. Об этом известно и современным целителям, использующим опыт традиционной медицины. Здесь всё имеет значение, даже то, во что одет собиратель: предпочтение отдаётся чистой, светлой одежде. Играют роль в лечении больного и настроение, целевая установка, с которой собирается трава. Наблюдательные травники знают, что куст, ветку с которого просто срезали и бросили, растёт быстро, а тот куст, у которого, срезая ветку, попросили силы и здоровья, тоже живёт, но растёт гораздо медленнее. Истинные травники разговаривают с травами, шепчутся с ними. Русская пословица гласит: «И собака знает, что травой лечатся».

В народе широко известна целительная сила росной травы. Традиционное катание в ночь на Ивана Купалу по росной траве имеет в своей основе наблюдения многих поколений за пиком целебной силы трав, наступающим к середине лета. Считается, что цветы обладают наибольшим запасом целебных веществ в пору цветения, когда и рекомендуется их собирать, а кора и почки — весной, в период активного движения соков. Что касается дозировки лекарственных средств, то народная мудрость и здесь крайне лаконична и в то же время всеобъемлюща: «Каждому человеку своя горсть». Спектр излечиваемых болезней также выражен афористически: «Весенняя черемша уносит семь болезней, осенняя черемша изгоняет семь болезней» (осет.). Многие русские пословицы отмечают оздоравливающие свойства овощей: «Морковь прибавляет кровь»; «Чеснок и лук спасают от семи недуг»; «Лук и капуста болезнь не пустят»; «Кто ест хрен и редьку, тот болеет редко».

Ряд народнохозяйственных примет, пословиц и поговорок сообщают рецепты гармоничной жизни, ориентируя на тесный контакт с природой. Так, за афористическим шифром поговорки: «В сосновом лесу — молиться, в берёзовом — веселиться, в осиновом — удивиться», — кроются вполне определённые народные наблюдения, подтверждаемые современными исследованиями биополя растений: сосна и берёза наиболее гармонично подпитывают человека энергией (но не с переизбытком, как дуб), а ель, осина и тополь отбирают её, но хорошо снимают боль при воспалительных процессах.

Сборники книг по лекарственным растениям всегда были очень востребованной литературой. В последнее десятилетие их опубликовано огромное количество, почти все они повторяют друг друга, отличаясь лишь методикой изложения. Для оздоровительной работы лучше использовать книги авторитетных авторов, прошедшие апробацию временем, такие, как «Рецепты природы» А. Иванова (СПб., 1992), «Сборник по народной медицине, нетрадиционной медицине и нетрадиционным методам лечения» Г.З. Минеджяна (М., 1993), «Дикорастущие съедобные растения» Г.З. Берсона (СПб., 1993).

Наряду с травами, кореньями, листьями, корой в народной медицине используются такие лечебные средства, как продукты охоты: желчь, кровь, костный мозг, печень, жир, шкурки животных, а также молоко и молочные продукты. Многие народы высоко ценят лечебные средства воздуха, воды, солнца и средства минерального происхождения: соль, квасцы, золу.

Что касается физиотерапевтических и травматологических способах лечения, то считалось: наиболее успешно лечение проходит в период убывания месяца. Постоянны и представления о ритуальной чистоте: предпочтение отдавалось чистой белой одежде, целителям-детям, старикам, странникам, а также местам, очищенным окуриванием, водой, молитвой.

Нельзя не отметить народные рекомендации о пользе красного вина, от которого, как говорят в народе, прибавляется сила, омолаживается кровь человека. Абхазы, которым хорошо знакомы целительные свойства винограда и вина, говорят: «Вино надо уметь пить»; ибо «Там, куда пришло пьянство, отсутствует (исчезает) разум», «Вино вначале охмеляет, но потом лишает разума».

В чрезмерной и обильной пище народ усматривал источник болезней: «Не в меру еда — болезнь и беда» (осет.). В пословицах разных народов звучит недвусмысленный тезис о том, что умеренность во всём играет главенствующую роль в сохранении здоровья: «Умеренность — лучший врач» (молдавск.); «Только при умеренном образе жизни можно дожить до старости, при излишествах близка смерть» (нем.); «Пользуйтесь, но не злоупотребляйте — таково правило мудрости» (русск.); «От умеренной еды — сила, от обильной — могила» (бенгальск.); «Хочешь, чтоб тебя уважали, — не говори много; хочешь быть здоровым — не ешь много» (узбекск.); «Умеренность — лучшее богатство» (турецк.); «Умеренность в еде полезнее, чем сто врачей» (хинди); «От избытка овса и конь слабеет» (курдск.); «И лекарство в избытке — яд» (японск.); «Если ешь слишком много, то теряешь вкус, если говоришь слишком много, то теряешь разумные слова» (вьетнамск.).

Народом давно замечено, что «чем хуже питание, тем лучше воспитание» (англ.), и что «сытое брюхо к учению глухо» (русск.); а «заболел живот, держи пустым рот» (русск.); «Кто ест мало, тот ест много» (долго во времени — русск.); «Держи голову в холоде, брюхо — в голоде, ноги — в тепле — проживёшь сто лет на земле» (русск.). Оздоровляющее воздействие голода люди отмечали и из наблюдений над животными: первое, что делает животное при болезни или ранении — отказывается от пищи. Домашние животные начинают есть, когда выздоравливают.

Как кардинальный механизм физического и духовно-нравственного очищения рассматривают пост все мировые религии. Иисус Христос, оставшийся для испытания духовных и физических сил перед своим мессианством сорок дней в пустыне, призывает к посту: «Поститесь же до тех пор, пока Вельзевул и вся порча его не покинут вас и все Ангелы Матери вашей Земли придут служить вам» (Воздерж. 208). В истории философии известна практика приёма Платоном учеников в свою школу лишь после длительного поста. Такое воздержание от пищи способствовало, по мнению древнегреческого философа, духовному подъёму, успешному обучению в школе.

Наряду с оздоравливающим воздействием трав, поста, народ заметил и благотворное воздействие сна: «От хорошего сна молодеешь» (осет.); «Сон — лучшее лекарство» (русск.); «Выспишься — помолодеешь» (русск.); «Выспался — будто вновь родился» (русск.).

Иногда причину остро и внезапно начинающихся простудных и инфекционных болезней народ связывал с действием сверхъестественных сил, влиянием «иноного мира». По ингушской традиции надо в этом случае «заговаривать» болезнь («лазар хестор», букв.: «хвалить болезнь»), обмануть её, и тогда она покинет тело больного.

Хронологически более поздними считаются заклинания типа ингушских: «Ты хорошая, золотая, но мы просим тебя уйти». Они адресованы не самой болезни, а образному обобщению этих болезней — Ун-нана (Ун-нанилг) — букв.: «мать болезней, мать эпидемий».

В ряде восточных традиций старшие, обращаясь к младшим, часто начинали свою речь с охранной формулы, предполагающей благожелательное отношение к ребёнку, создающей атмосферу доверительности и теплоты. Вот характерное для балкар обращение старой горянки к девушке или девочке: «Дочь моя, чтобы я твою болезнь отняла, как поживаешь?»; «Да съем я твои болезни, моё солнышко», — говорят детям осетины. Такие благопожелания означают готовность к самопожертвованию ради благополучного состояния здоровья другого человека, чаще всего маленького ребёнка. О значимости формулы свидетельствует реакция на

неё взрослых: когда такое благопожелание адресовано старикам, то в ответ на неё они, открещиваясь, восклицают: «Не приведи Господь!» (осет.); «Не дай Бог, живи в здравии!» (осет.). Ту же цель — сохранить здоровье ребёнка — преследует обычай, согласно которому человек, сопровождающий ребёнка при его первой переправе через реку, говорит: «Бог наш, отправь вместе с яйцом и болезни и недуги», бросая при этом заранее приготовленное яйцо в реку.

В адыгских врачевальных песнях-заговорах содержится обращение к мифологическому демиургу Тлепшу, именем которого клянутся и немилостью которого угрожают в проклятиях: «Тлепш, молотом князей разящий, быстро исцели!»; «Тлепш, владелец молота, быстро исцели!» Бытописателем XIX века Хан-Гиреем использование исцеляющих формул отмечено при посещении больного, когда целитель, первый раз входя к нему, трижды ударяет молотом по сохе. Целесообразность древнего ритуала также подтверждают изыскания современной энергоинформационной теории: резкие хлопкообразные звуки, так же, как и звон колоколов, бубенцов и т.д. вкупе с благопожеланиями, заклинаниями гармонизируют, оздоравливают атмосферу помещения.

Подметил народ и оздоравливающее действие воли, настроения, слова. Эти знания из поколения в поколение передавались а пословицах: «Держи в себе радость с утра в течение часа и она тебя будет держать весь день»; «Как свою жизнь с утра сам настроишь, так она у тебя и будет идти» (осет.).

Зафиксированная в пословицах связь состояния здоровья с психикой человека подтверждается современными медико-биологическими исследованиями. Установлено, что эмоции сопровождаются определённым химическим составом крови: плохие мысли отравляют существование, разрушают здоровье, в то время как хорошие — способны улучшить самочувствие. Среди последователей известного геронтолога Джустина Гласса хорошо известна ставшая афористической фраза учёного: «Человек умирает потому, что думает плохо».

Заслуживающим внимания является мнение по этому поводу авторитетнейшего российского медика, известного кардиолога академика Н.М. Амосова, считающего, что в общей картине заболеваемости преобладает фактор психический: на его долю приходится примерно 80%, а на долю чисто физических поражений — 20%. Огромный резерв в борьбе с болезнями Амосов видит в использовании средств психической коррекции. Психосоматическая терапия представляет множество свидетельств того, что у оптимистично настроенного, жизнерадостного человека лучше функционируют все внутренние органы. Экспериментально доказано и то, что когда человек думает о приятном, у него улучшаются зрение, обоняние, слух, осязание.

Эти наблюдения как бы вторят народным установкам, рекомендуя сосредоточивать внимание на светлых и радостных сторонах жизни. В унисон мудрой немецкой пословице: «Берите пример с солнечных часов — ведите счёт лишь радостным дням» звучат северокавказские: «Плохой день недолог, век плохого человека короток» (осет.); «Сердитый человек рано стареет» (балк.). Ср.: «Гнев человеку сушит кости, крушит сердце» (русс.).

Радость, веселье, оптимизм в качестве одного из средств обретения праведной жизни предписываются христианской, магометанской и иудейской религиями, а уныние, гнев в религиозных установках трактуются как грех. Мудрому царю Соломону приписывают изречение: «Весёлое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости» (Притч. 17). Благопожеланием, наставлением звучат слова Иисуса Христа: «Да радость Моя в вас пребудет и радость ваша будет совершенна. И радости вашей никто не отнимет от вас!» (Ин. 8). Апостол Павел настойчиво советует: «Радуйтесь всегда в Господе и ещё говорю: радуйтесь!»

Современная экспериментальная медицина бесстрастно констатирует: наличие в организме достаточного количества гормонов повышает сопротивляемость болезням, а гормоны, эти жизнетворные вещества, множатся в организме только при радостном настроении. А вот лабораторные анализы крови человека, пребывающего в состоянии подавленности, раздражения, злости, гнева, свидетельствуют о наличии в ней токсинов, отравляющих его внутренние органы; своими негативными эмоциями, на кого бы они ни были направлены, человек

наказывает прежде всего себя.

Радоваться вовсе не означает быть постоянно весёлым, всегда смеяться, здесь имеется в виду **оптимизм, принятый как мировоззрение, образ жизни и основание каждого дня**. В таком случае это действительно панацея. Вот почему народные афоризмы призывают ограничить поток эмоций и мыслей, связанных с негативными явлениями жизни. Вкупе с установкой на развитие духовности, воли, разума это означает не безучастное отношение к жизни, а умение принимать жизнь такой, как она есть, превратить жизненный опыт в мудрость, философское отношение ко всем превратностям судьбы. В таких афористических установках, как: «Привяжи своё спокойствие к камню для ещё большего спокойствия» (балкар.); «Гнев — лезвие ножа, разум — рукоять ножа» (балкар.), призывающих контролировать свой ум, уметь заставить его работать в нужное время и в нужном направлении, содержится чёткая установка на успокоение мятущегося, беспокойного разума, нацеленность на умение сдерживать негативные мысли, которые являются источником социального негативизма, физических болезней.

Истинность древних формул подтверждают исследования психологов Гарвардского университета, установивших, что большинство курируемых ими преступников выросло в проблемных, несчастливых семьях (ср. голландскую поговорку: «Счастливые люди никогда не мошенничают»). Ими же доказано, что жизнерадостные предприниматели преуспевают значительно чаще, чем пессимисты. Исследование академика РАО Г.Н. Волкова также свидетельствует: из 1000 заключённых только трое сказали, что матери пели им в детстве колыбельные песни.

Настраивали людей на здоровый образ жизни, гармоничное отношение с социумом, с природой народные назидания и рекомендации, нацеленные на пресечение хаоса и сохранение традиций во взаимоотношениях друг с другом, с окружающей средой. Формированию эмоционально благополучной среды служили такие формы традиционного народного воспитания, как благопожелания, приветствия, благодарность, клятва. Причём этому способствует не только их лексический смысл, но и особый тон произношения, выразительная мимика говорившего, характерные жесты, сопровождающие афористическое изречение. Это во многом и объясняет их терапевтическую роль. Ещё в древних цивилизациях люди знали об особом воздействии слов на психику, на здоровье человека, а также на жизнедеятельность растений, животных. Представления о силе воздействия слов, явно проявляемые в древнеегипетских верованиях, существуют во многих традиционных культурах. «Книга Египта», содержащая основы древнеегипетского храмового учения, утверждает: «...слово как высшее орудие наиболее связывает всех и всё своей силой; если бы люди знали тайну этой связи, они обращались бы более бережно с этим даром. Познай: если слово отзвучало, то это не значит, что действие его прекратилось. Сильное слово продолжает звучать и влиять...»

И с материалистических позиций проанализированы и описаны случаи видимых материальных изменений, вызванных произнесённым словом (*Платонов К.И. Слово как физиологический и лечебный фактор*. М., 1930). К примеру, слово, произнесённое одним человеком, у другого вызывало волдырь, словно от «ожога», «укуса комара» или синяк от «ушиба», а также другие изменения кожи. Огромные оздоравливающие способности звучащего и отзвучавшего слова отмечает и современная биоэнергоинформационная концепция (Гримак, 1994).

О понимании непростой природы слова, заключённой в нём созидающей, оздоравливающей и разрушающей силе говорят такие высказывания: «Сказанное слово — выстреленная пуля» (абх.); «Слово спасает, но оно же и убивает» (абх.); «Доброе слово вершину Казбека расплавил» (чечен.); «Хорошее слово и змею выманит из гнезда» (чечен.); «Вовремя сказанное слово — точно выстрелившее ружьё» (чечен.); «Владеющий словом — конный, не владеющий — пеший с поклажей» (осет.); «Неречистый человек — башня без двери» (осет.); «И счастье, и несчастье человека связаны с его языком» (осет.); «Слово — быстрее ветра, сильнее ружья» (осет.); «Одно ласковое слово лучше десяти ударов» (осет.); «Если слово поставишь на ноги, то (по силе) оно подобно быку, а положишь — подобно вше» (кабард.);

«Телёнок с гладким языком сосал двух маток, а с шершавым языком лишился и собственной матки» (русск.). Ср.: ногайск.: «Кого не смог убедить словом, того не сможешь и палкой»; «То, что не в силах разрубить сабля, разрубит благое пожелание».

Народная традиция обнаруживает и своеобразную систему запретов и предпочтений в отношении слова. В частности, в молчании усматривается не только польза, но и красноречивость: «Из болтливового мальчика хорошего мужчины не выйдет» (осет.); «Мальчик-болтун да жеребёнок иноходец хорошими никогда не бывают» (осет.); «Еле плетущаяся лошадь и болтливый мужчина хорошими не бывают» (осет.); «Брежливой собаке достаётся много ударов» (осет.); «Брежливая собака лучше болтливового мужчины» (осет.); «Молчаливому рыба достаётся, а болтуну побои» (осет.); «Кто молчит, тот услышит больше» (осет.); «Молчать тоже надо уметь» (осет.). Сравним эти высказывания с иностранными: «Молчание — дар» (монг.); «Молчание лучше слов» (яп.); «Молчаливость лучше многословия» (кит.); «Молчание — тоже речь» (фульбе); «Молчание — это ответ» (ливийск.), «То, что делает молчание, крик не может» (крио).

Не свободен от определённых неписанных, но само собой разумеющихся обязательств и говорящий, наставляющий, воспитатель. Прежде всего, он никогда не должен наносить вреда людям, воспринимающим его речь. Как правило, исключено произнесение проклятий, брани, выражений — магия речи может принести адресату моральный и даже телесный ущерб. Именно наставляющий предупреждается: «Слово — меч» (чечен.), «Слово ранит сильнее, чем топор» (русск.), «Язык — причина бед» (осет.).

Традиционные иносказания, не конкретизируя предмет речи, призывают быть внимательными собеседниками: «При невестке (вариант: при госте) не ругай собаку (чтобы хозяин не принял это на свой счёт)» (осет., балк.); «В доме повешенного не говорят о верёвке» (русск.); «Не поминай плешивого перед лысым гостем» (русск.); «В присутствии плешивого не говорят о тыкве» (балк.). В данном случае с помощью фольклорного персонажа (невеста, гость, плешивый и т.д.), репродуцируется идея запрета на неудобное для слушателя сообщение, информацию. Такие афористические фразы эффективно осаждают зарвавшегося болтуна, в корректной форме показывая, что прозвучавшее сообщение нежелательно.

Как уже было сказано, словесные формулы дополняют церемонии, мимика, жесты. Японский профессор медицины Кацудзо Ниси, автор эффективной системы оздоровления, известной в мире как «система здоровья Ниши», изучивший все известные в истории медицинские источники, в качестве одного из самых эффективных оздоравливающих упражнений считает «смыкание стоп и ладоней». В основе упражнения — жест, характерный не только для японского этикета, но и для других народных традиций (например, индийское «намасте» — жест складывания ладоней на уровне груди) в качестве сопровождения приветствия, поклонения или молитвы. Исследуя, что же происходит в организме при складывании ладоней перед грудью, Кацудзо Ниси установил, что кровь, лимфа, межклеточная и внутриклеточная жидкость нейтрализуются, уравниваются, восстанавливается кислотно-щелочной баланс, что способствует и оптимизации нервно-психических процессов. «Вы будете удивлены, — пишет учёный, — обнаружив и более сбалансированное артериальное давление, чем было записано до исполнения характерного жеста». (цит. по: *Гоголан М.Ф.* Попрощайтесь с болезнями. М., 1993).

Таким образом, народная интуиция подсказывает: оптимальные телодвижения лечат, гармонизируют, успокаивают человека. Не кажутся очень новыми и рекомендации некоторых западных психологов о том, как наладить отношения родителей с детьми. Бестселлером в Америке стала книга психолога Роджерса «Жизнь-101», в которой он увещевает: поздно переделывать родителей, бесполезно им возражать, по крайней мере, внешне. Это дети к ним должны приноравливаться, уважать, терпеть, прощать — этот крест нести легче, чем позже — мучительные сожаления, часто запоздалые и бесплодные. Всё это созвучно ясно формулируемой в горских поговорках установке уважения к старшим, родителям: «У старшего вытри нос и спроси у него совета» (осет.); «Молодого наставляют, старого не поучают» (адыг., абаз.); «Кто старшего не послушался, в большую яму упал» (чечен.); «Где нет хороших стариков, там

нет хорошей молодёжи» (адыг.).

Человек, наученный быть учтивым, предупредительным, вежливым — таковым будет всегда, в любой ситуации. Народному поведенческому идеалу чуждо проявление экстремистского поведения. Учитывая многие межличностные, воспитанный человек предотвратит общественные конфликты, чреватые серьёзным психологическим дискомфортом и психосоматическими болезнями.

Эффективно решалась на поведенческом уровне извечная проблема взаимодействия личного и общественного. Несмотря на свою внешнюю суровость, русский домострой, как и этикет адыгов, балкарцев и карачаевцев, осетин, чеченцев и ингушей и других народов, направлен на установление гармонии, поддержание мира и спокойствия на межличностном и международном уровне. Национальный этикет реализуется в постоянно повторяющихся ситуациях, становясь передаточным механизмом связи между поколениями.

Огорчительно то, что в практике современного воспитания он не востребован или же востребован недостаточно. В этой области особенно достоин внимания опыт японцев, отличающихся стремлением обращать всё во благо человека, страны, их будущего. Культивируемые там тысячелетние традиции и этнопедагогические ценности дают пышные всходы на уровне современного воспитания. То же относится и к другим странам Юго-Восточной Азии. В математическом конкурсе тринадцатилетних детей из Америки, Великобритании, ряда стран Западной Европы победу одержали дети из Южной Кореи. По мнению известных лондонских педагогов (журнал «Экономист»), это объясняется собранностью, усердием и невероятной энергией детей, то есть личностными качествами, помогающими проявить интеллект и талант. Откуда это в них? Оказывается, наряду со специальными знаниями детям даются в школе традиционные ценности: они изучают «26 добродетелей» — квинтэссенцию этнопедагогических установок корейского народа. В старших классах они проходят курс «Национальная этика». Аналогичные курсы изучаются в Сингапуре, на Тайване. **Все они восходят в своей основе к народной системе этических норм, проповедующей верность долгу, честность, уважение к старшим, бережливость, толерантность.**

При таком мировосприятии создаётся основа для понимания того, что болезнь — это часть судьбы, как и проблемы в судьбе — тоже своего рода болезнь, неблагополучие. И чтобы решить их, необходимо возвести в принцип соответствующее мировоззрение — быть покладистым, добрым, волевым, мудрым, воспринимающим жизнь не как поле брани, а как школу, как поле обретения опыта.

Именно эти качества помогают человеку не расходовать свои внутренние силы на претензии к людям и возникающие конфликтные ситуации, помогают видеть проблемы не в вампирах или недоброжелателях, а в себе самом. Такое знание позволяет из трёх основных способов реагирования на жизненные ситуации — неприятие, терпение и смирение, выбрать третий — последний — как самый сложный, но единственно продуктивный способ проживания жизни, когда всё данное человеку он принимает с миром, когда в нём постоянно живут понимание, принятие и прощение. Смирение не даёт стать привычными негативным страстям и эмоциям, бурлящим и клокочущим во многих наших современниках, не даёт нарушать высшие этические нормы, экономит внутреннюю энергию, которая вместо бесплодных претензий идёт на рост здоровья, духовности.

Таким образом, здоровье человека, его физическую и поведенческую культуру этнопедагогика подготовки тесно связывает с двумя основными культурными подсистемами: духовной, присущей микрокосму человека, и материальной, присущей макрокосму его материального окружения.