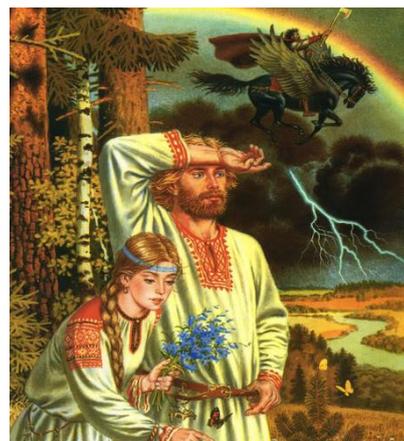


# Воспитание здорового образа жизни на Руси



Забота о здоровье представляла собой одну из высших ценностей в славянской культуре. Известный русский ученый и писатель В. И. Даль приводит в своем сборнике некоторые пословицы русского народа интересные своим отношением к проблеме укрепления и формирования здоровья: «Здоровье всего дороже. Здоровье дороже богатства. Здоровью цены нет. Здоровья не купишь... Деньги – медь, одежда – тлен, а здоровье – всего дороже... Здоровому все здорово... Береги платье снову, а здоровье смолоду». В обыденном общении русичи, приветствуя друг друга, желали здоровья: «Здравствуйте», «Будьте здоровы». Тем самым подчеркивалось, что сохранение и укрепление здоровья является важным для человека.

В языческой Руси не было строго обособленной касты жрецов, обладающих медицинскими познаниями, они являлись достоянием самого народа и передавались из рода в род. Врачеватели-знахари назывались волхвами, ведунами, кудесниками, ведьмами и считались в народе посредниками между человеком и таинственными силами природы. До нашего времени дошли передаваемые в устной форме заговоры, обращенные к языческим божествам, способным прогнать болезнь. Во врачебной практике использовались растения (полынь, крапива, подорожник, листья березы, кора ясеня, лук, чеснок, хрен, березовый сок и т.д.), продукты животного происхождения (например, мед, кобылье молоко, сырая печень трески) и минералы.

Русскому народу было известно немало способов сохранения и укрепления своего здоровья – гигиенически обоснованный уклад жизни: распределение приемов пищи, ранний утренний подъем и ранний отход ко сну вечером, послеобеденный сон. Все это способствовало соблюдению здоровому рациональному режиму труда и отдыха.

Соблюдению необходимого для здоровья двигательного режима у славян, как одной из важных составляющих здорового образа жизни, способствовали физические упражнения и игры, занятия с оружием, которые развивали мускулатуру и выносливость, обеспечивали оптимальную двигательную активность. В частности, великий русский просветитель, историк и писатель Н. М. Карамзин, повествуя о физическом и нравственном характере обитателя славянских земель, утверждает, что он «...любит движение, согревая им кровь свою; любит деятельность». Так, борьба и кулачный бой составляли издавна любимую народную потеху и назывались играми, или игрищами, любоваться на которые приходили простые люди и знать. Трудно не согласиться с Н. М. Карамзиным, который утверждает, что «Народные игры и потехи, донныне единообразные в землях Славянских: борьба, кулачный бой, беганье взапуски, остались также памятником их древних забав, представляющих нам образ войны и

силы». Кроме того, в славянской борьбе существовала и своя некая философия «очищения души и тела», что, по сути, означало «в здоровом теле – здоровый дух».

Высокий уровень физической подготовки, достигаемый в повседневной жизни, позволял русским воинам совершать крупные военные походы, которые, продолжались «..иной раз месяцы, а то и годы, когда воинам приходилось преодолевать расстояние в сотни и тысячи километров».

В Древней Руси людям было хорошо известно, что восстанавливать свое здоровье всегда трудно и энергоемко. В повседневной жизни они пользовались простейшими гигиеническими правилами, которые способствовали ведению здорового образа жизни. Эти правила и приемы оздоровления были настолько просты, что не требовали для их выполнения привлечения специально обученных знахарей и ведунов. Они выполнялись каждым человеком самостоятельно и передавались внутри семьи от родителей к детям. Так, люди знали, что нельзя надевать чужую обувь, иначе ноги будут потливы и возникает угроза грибковых заболеваний.

В качестве простейшего правила личной гигиены был запрет пользоваться одеждой, украшениями или сосудами для воды и еды, которыми пользовались другие. Кроме того, славяне знали, что нельзя носить старые или грязные одежды, которые согласно народному поверью, считались дополнительным источником различных заболеваний.

Закаливание организма происходило в процессе выполнения языческих обрядовых купаний, омовений в реках, родниковой воде. Купались, умывались холодной водой, зачерпнув воду рано утром, «пока ворон не обмакнул крыла». Так, в день Аграфены Купальницы умывались росой. Кроме того, росу люди использовали при заболеваниях глаз, давая следующие поучительные советы: «От глазных болей – двенадцать раз умываться росой». В Древней Руси также считали, что сохранить здоровье на целый год могли кувыркание и катание по росе, чаще всего перед днем св. Юрия, Ивана Купалы, Троицей или во время первого весеннего грома. В качестве профилактики различных заболеваний практиковалась помывка в бане. Выйдя из бани, славяне говорили: «Тебе, баня, на стоянье, а нам на здоровье».

Первые указания о проведении оздоровительных мероприятий в войсках в форме религиозных требований относятся к глубокой древности. Гигиенические рекомендации о содержании в чистоте лагерных стоянок, дезинфекции захваченной у неприятеля добычи можно найти у древних народов.

Из поколения в поколение люди делились в воспитательных целях жизненным опытом, давали здоровьесберегающие советы, касающиеся питания. В пищу они принимали натуральные продукты, богатые витаминами и питательными веществами. Несмотря на то, что еда была проста и незатейлива, в то же время по своему составу являлась разумной и достаточно разнообразной: хлеб, рыба, мясо, молоко, масло, овощи, фрукты, ягоды, грибы, травы, мед, квас и др. Н. М. Карамзин, описывая быт, образ жизни восточных славян, говорит, что они «сносили голод и всякую нужду; питались самую грубою сырою пищею». Также славяне знали, что чрезмерное употребление пищи наносит вред здоровью. О вреде переедания они говорили: «Где пиры да чай, там и немочи. Не ешь масляно: ослепнешь».

Можно сделать вывод, что образ жизни, который вели русские воины до принятия христианства, давал им возможность быть здоровыми и физически развитыми людьми, не обремененными вредными привычками, готовыми в любой момент встать на защиту своего народа, при этом жить долго и умирать в глубокой старости.