



газета для учителей, учеников и их родителей

выпускается с 16 марта 1995 года

# Школьный Дом

6+

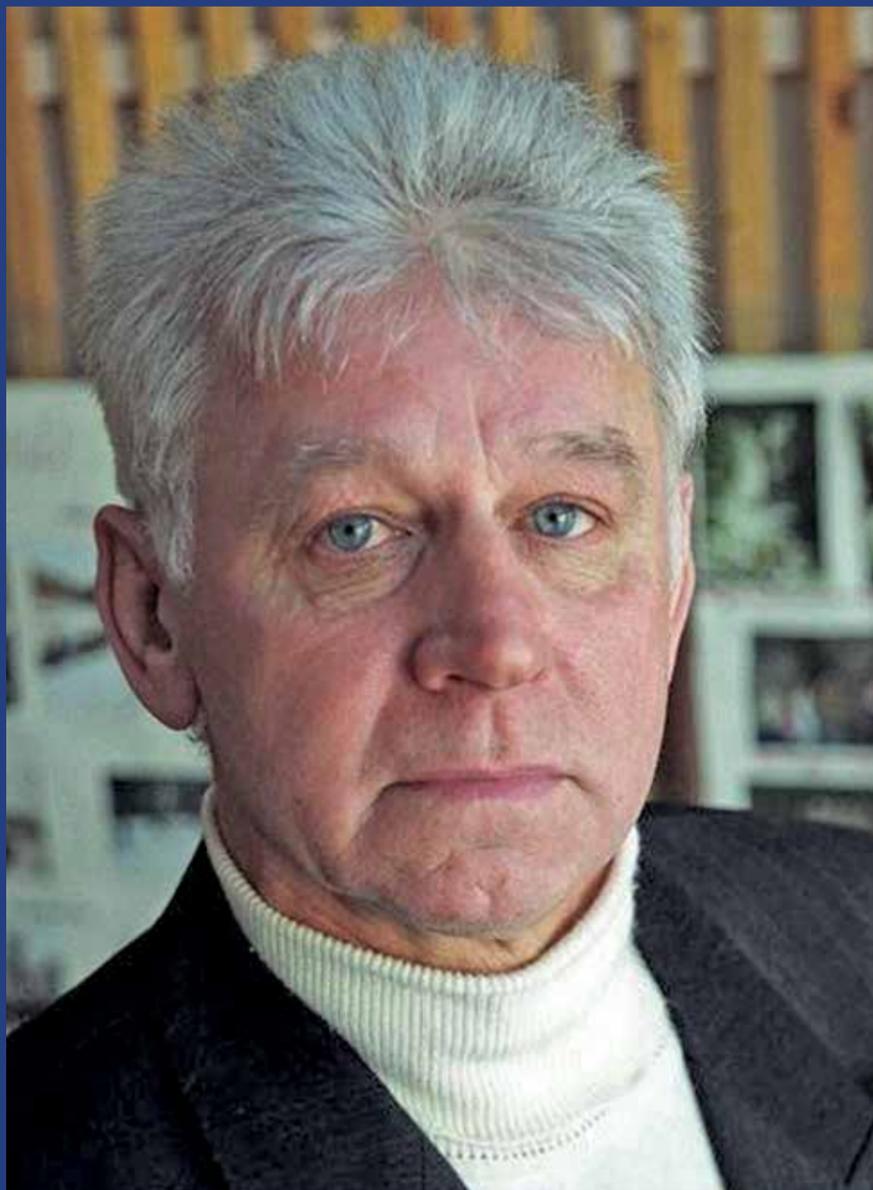
# #3 (193)

МБОУ Лицей #103 «Гармония», г. Железногорск, Красноярский край

01.06.2022



# Невосполнимая потеря



*В первых числах нового года российская педагогика понесла невосполнимую потерю. 10 января в городе Пушкино в возрасте 79 лет умер врач, педагог, учёный, профессор Владимир Филиппович Базарный. Его имя особенно известно в образовании, потому что именно Базарный в своих разработках делал упор на сохранение здоровья школьников. Это имя стоит в одном ряду с такими известными красноярцами, как писатель Виктор Петрович Астафьев, художник Василий Суриков и певец Дмитрий Хворостовский.*

Владимир Филиппович Базарный тридцать лет прожил в Красноярском крае. После окончания с отличием в 1966 году Красноярского государственного медицинского института по специальности врач-офтальмолог он работал хирургом, затем заведующим отделением в Красноярской краевой детской офтальмологической больнице. Руководил единственной в стране лабораторией сенсорных систем (органов чувств) в НИИ медицинских проблем Севера Сибирского отделения академии медицинских наук СССР. Затем переехал в Московскую область, город Сергиев Посад, где возглавил научно-внедренческую лабораторию физиолого-защитных проблем

образования. Являлся научным руководителем программ за здоровое развитие детей.

«Надо спасать русских детей!» – вот девиз Владимира Базарного, которому он следовал всю свою жизнь. На всех конференциях и форумах он пытался докричаться до тех, от кого зависит здоровье школьников. Показывал фотографии согнувшихся в три погибели за партой детей и говорил, что с этого момента начинается патология, а самым главным разрушающим фактором он называл «педагогическую усидчивость». Говорил, что, если снизу, от мышц, не идёт двигательная активность, мозг не развивается. Генофонд, объяснял он, развивается только тогда, когда человек движется.

В методику Базарного вошли так называемые «конторки» – парты для обучения стоя, зрительные тренажёры, режим динамических поз (стоять или сидеть не дольше 25 минут). Помимо этого Базарный поддерживал и продвигал раздельное обучение мальчиков и девочек. Поэтому неудивительно, что он тесно сотрудничал с Лицеом №103 «Гармония» Железногорска, где обучение построено именно на гендерном подходе и где успешно внедряются все разработки профессора Базарного.

**Инна АКИМОВА,**  
главный редактор  
«Сегодняшней газеты-26»



Владимир Филиппович Базарный на традиционном спортивном мероприятии Лицея №103 «А, ну-ка, парни» в рамках Всероссийского форума «Здоровое образование».

2018 г.

Владимир Филиппович в Белгороде, где по его системе работает двадцать пять образовательных учреждений (больше трёх с половиной тысяч детей). Профессор в сопровождении представителей администрации города посетил три школы, реализующие программу здоровьесбережения. «Результаты есть — меньше проблем с осанкой и зрением», — подчеркнула Ирина Гричаникова, руководитель управления образования администрации Белгорода.



2017 г.



**Елена Николаевна ДУБРОВСКАЯ,**  
директор Лицея №103  
с 1988 по 2021 год

## Владимир Филиппович Базарный: человек, изменивший Лицей №103

**Из жизни ушёл Владимир Филиппович Базарный. Врач, доктор медицинских наук, выдающийся детский хирург-офтальмолог, учёный с мировым именем, автор многих книг и статей, общественный деятель. В прессе его называли «красноярский учёный». Образование страны должно быть благодарно ему за создание нового направления в науке – здоровьесберегающей и здоровьеразвивающей педагогики. Именно он ввёл понимание, что здоровье надо рассматривать с нескольких сторон – как интеллектуальное, физическое, психическое и нравственное (духовное). Ведь именно в этом суть гармоничного развития личности.**

Владимир Филиппович очень ответственно подходил к любому вопросу, касающемуся здоровья ребёнка. Он не боялся бороться против равнодушия, снобизма, вранья и словоблудия. Всю свою жизнь Базарный служил Отечеству, бескорыстно, самозабвенно, честно. Почти двадцать лет он отдал Красноярску, провёл

шесть тысяч детских операций. Но нет пророка в своём Отечестве! Красноярский край к Базарному относился прохладно. Как-то без него спокойнее. Много лет на августовской конференции докладывали о том, сколько денег истрачено на строительство, ремонт, компьютеры, гранты... И ни слова о здоровье детей!

Владимир Филиппович неожиданно посетил нашу школу в начале девяностых. Ему здесь понравилось. Полторы тысячи учащихся. Молодой, полный оптимизма коллектив учителей. Мы общались с учёным на одном языке. Говорили не о развале в стране, не о дисциплине, не о нехватке техники, мебели, учебников... Мы го-

ворили о счастливой школе, которую строили все вместе. Говорили о том, что приоритетами в школе должны быть и образование, и здоровье детей. Он общался с учителями, с детьми. Даже провёл медосмотр некоторых ребят, сходил на занятия... Он дал нам много советов, рекомендаций. И поверил в нас! Владимир Филиппович побывал в нашей школе за тридцать лет ещё пять раз. Это были и семинары, и конференции, и стажёрские площадки, да и просто рабочие встречи. Его неравнодушие, созидательность подталкивали нас к поиску новых



2010 г.



На международном симпозиуме «Образование в Европе для гармоничного развития учащихся».



2018 г.

На Всероссийском форуме «Здоровое образование» в нашем Лицее. Последняя встреча с Владимиром Филипповичем.

путей сохранения и улучшения здоровья детей, шаг за шагом учиться анализировать и нести ответственность.

Когда два года назад меня пригласили выступить на совместном заседании трёх комитетов Госдумы (здравоохранения, образования, культуры), я поняла, что есть возможность сказать, о чём болит душа. О здоровьесберегающей педагогике выступавшие имели разное представление. Министерство образования удивило больше всех. По их мнению, в школе надо побольше иметь мячей и чаще проводить соревнования, спортивные мероприятия. Такой посыл звучал у выступающего. Медицина все силы направила (теоретически) на инклюзию. Культура свою миссию не обозначила. Наиболее яркое и разумное выступление было у Базарного. Ведущий, председатель комитета по образованию Вячеслав Алексеевич Никонов, был удивлён тому, что сотни школ работают по системе Базарного, имея хорошие результаты в вопросах здоровьесбережения, и совершенно ничего не предлагают научные институты, коих в стране десятки.

Я отработала директором школы почти сорок лет и не помню ни одного толкового документа, направленного на улучшение здоровья детей, исходящего от наших НИИ, занимающихся физиологией, психологией подрастающего поколения. Противоречивые рекомендации СанПиН вводили школы в ступор. Прав был тот, у кого больше прав. Обстановка не улучшается.

Последние годы в школах всё стало ещё катастрофичнее. О каком здоровье может идти речь – мы закрыли детей в классе. Отсидев шесть уроков за партой, им даже не надо на перемене двигаться. Кто будет проветривать кабинет, если учитель со звонком несётся в следующий класс, а в этот ещё не дошёл педагог-предметник? Как на входе померить температуру у тысячи учащихся за пятнадцать минут? Термометр не успевает дрогнуть. У всех с мороза тридцать пять градусов. Проверяющие довольны, формальности соблюдены. Владимир Филиппович всегда был против формального подхода к здоровью ребёнка. Неужели нельзя, прежде чем издавать то или иное постановление,

касающееся здоровья целого поколения, посоветоваться с врачами-учёными, с думающими педагогами, с людьми, которые возвращают нынешнее поколение и готовы нести за это ответственность?

Маленькая лаборатория в Сергиевом Посаде, которой руководил Владимир Филиппович, давала советы, научно обоснованные рекомендации для здоровьесбережения детей. Наш лексикон обогатился новыми понятиями: двигательная депривация, раздельно-параллельное обучение. В школе появились таблицы Новикова, которые позволяют измерить остроту зрения не до единицы, а до двух. Любое отклонение от нормы – это сигнал искать причину, принимать меры. Но против выступили врачи-окулисты: есть 1.0, нет проблем. Но мы настойчиво проверяли по-новому. Благо в Красноярске у Базарного были замечательные ученики: кандидат медицинских наук Наталья Федоровна Казачкова, кандидат биологических наук Виктор Александрович Гуров. Они нас поддерживали. И как результат – среди выпускников резко сократилось число «очкариков».

Это подтверждали таблицы детской поликлиники, которые были представлены на совещании школ города. Сейчас никто такого анализа не проводит. Информация о здоровье детей чаще всего закрыта.

В школе по рекомендации Базарного появились «конторки». При наличии поварного сколиоза среди детей это незаменимый атрибут. Владимир Филиппович много лет назад выслал нам чертёж «конторок», и мы делали их в школьной мастерской. Сейчас такие парты выпускает наша промышленность. У нас в школе они стоят в каждом кабинете начальных классов. И я мечтаю, чтобы они появились в каждой семье, где подрастают дети.

О разном подходе к обучению мальчиков и девочек мы писали. Базарный говорил: «Вся человеческая сущность держится на краеугольном камне – половой дифференциации и половой принадлежности. И двигать, раскалывать этот камень никому не должно быть позволено. Беда ожидает тот народ, ту цивилизацию, которая перестанет воспитывать мужество у мальчиков и целомудрие, доброту у девочек».



## Валентина Дмитриевна Еремеева

Кандидат биологических наук, профессор, заведующая кафедрой нейропсихологии Института образования взрослых РАО. Специалист в области нейропсихологии

Валентина Дмитриевна Еремеева была научным руководителем нашей школы с 1989 по 2012 годы. Незабываемые личные встречи с этим ученым позволили коллективу Лицея № 103 «Гармония» дважды в полном составе пройти повышение квалификации по теме «Нейропсихологические особенности обучения». Валентина Дмитриевна была спикером практически всех научно-практических конференций нашего Лицея. Ее выступления на городском телевидении получили большой резонанс не только среди родителей, но и педагогического сообщества города. Наши учителя до сих пор пользуются уникальными знаниями, которые передала Валентина Дмитриевна Еремеева, а ее книга «Мальчики, девочки – разные миры» – настольная книга всех педагогов России и ближнего зарубежья, занимающихся раздельно-параллельным обучением.



Валентина Дмитриевна - автор большого числа научных публикаций

«Нельзя говорить о превосходстве или неполноценности определенного пола, а следует вести речь о специфических различиях в способностях мальчиков и девочек. Дети разного пола двигаются к намеченной цели различными путями. Они равны, но не одинаковы».

Валентина Дмитриевна Еремеева

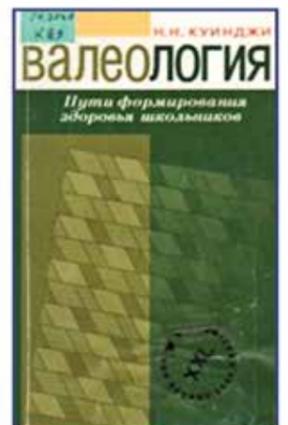


## Наталья Николаевна Куинджи

Доктор медицинских наук, профессор, один из ведущих и авторитетных специалистов России в области гигиены и охраны здоровья детей и подростков

Более пятидесяти лет профессиональная деятельность Натальи Николаевны была связана с НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, в котором она прошла путь от младшего до главного научного сотрудника. Она принимала активное участие в исследованиях, направленных на оптимизацию школьного образования, снижение негативных последствий учебных нагрузок для здоровья детей.

В 2008 году наша школа стала победителем Всероссийского конкурса «Школа – Территория здоровья». Главным экспертом этого конкурса была Наталья Николаевна Куинджи. Так состоялось наше знакомство. Далее были годы сотрудничества и приятных встреч на симпозиумах и конференциях. Наталья Николаевна была спикером на нашей первой гендерной конференции «Опыт и перспективы поло-личностного (гендерного) образования в России», которую мы проводили вместе с Советом Федерации в 2009 году. Она поддерживала наши начинания, всегда помогала мудрыми советами, проводила масштабные исследования в вопросах параллельно-раздельного обучения.

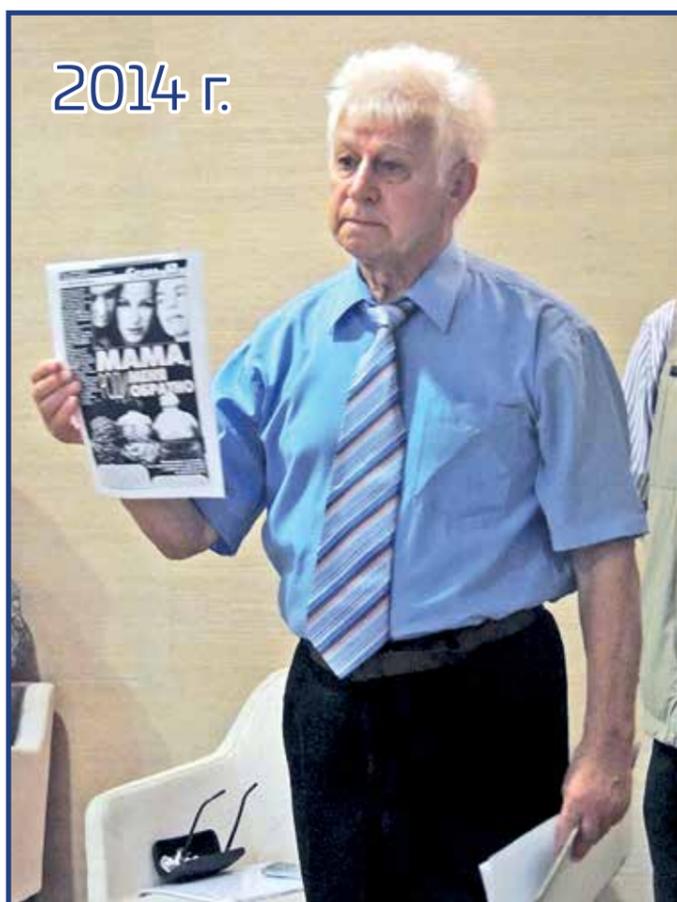


Наталья Николаевна — автор более пятисот печатных работ, среди которых семь монографий

«Признание личностного равноправия мальчиков и девочек не означает отрицания биологических и психофизиологических особенностей и различий в их жизнедеятельности. Однако последнее требует различных форм, методов и средств обучения для более полной реализации способностей каждого как в учебной, так и вне учебной деятельности».

Наталья Николаевна Куинджи





Министерство образования Азербайджана с 2013 года официально вводит обучение по системе профессора Владимира Базарного. Это первая страна, которая полноценно реализует здоровьесберегающие технологии на государственном уровне. Дети в этих школах учатся стоя за конторками, чередуя их использование с ростомерной партой. Внедрение здоровьесберегающих технологий в республике сопровождается массовым мониторингом состояния здоровья детей и оценкой результатов реализации. Первый же год замеров показал хорошие результаты и было принято решение о планомерном распространении опыта на всю республику.

**НА СНИМКАХ:** Владимир Филиппович Базарный на семинаре для матерей в республике Азербайджан.

В нашей стране не так много настоящих учёных, которые были бы озабочены вопросами здоровьесбережения детей. И их становится всё меньше и меньше. Питерские доктора наук Тамара Петровна Хризман и Валентина Дмитриевна Еремеева в 1988 году подарили Лицею №103 идею отдельного обучения. Они бескорыстно отдавали свои наработки, методички, инновационные идеи.

После победы в российском конкурсе «Школа — территория здоровья» в 2008 году, к нам из Москвы приехала доктор медицинских наук Наталия Николаевна Куинджи, председатель оргкомитета конкурса и разработчик СанПиН. Она давно занималась вопросами особенностей образования девочек и щедро поделилась своими исследованиями. Именно в Лицее №103 учёные и встретились на российской конференции, которую организовал Совет Федерации. Владимир Филиппович Базарный и Валентина Дмитриевна Еремеева даже провели по местному телевидению городское собрание родителей, которое вызвало интерес у горожан и... полное равнодушие чиновников от образования (как краевых, так и местных).

Эта тенденция не меняется: вот уже более тридцати лет в Лицее №103 развернута прак-

тика отдельно-параллельного обучения. К нам приезжали и приезжают педагоги со всей страны. Интерес к гендерному подходу в обучении и воспитании огромный. До сегодняшнего дня к нам обращаются с просьбами поделиться опытом.

С подачи Владимира Филипповича нас пригласили на заседание Парламентской ассамблеи Совета Европы (ПАСЕ), где школе было предоставлено слово в рамках российского доклада «Европейское образование и гармоничное развитие учащихся». Здоровьесберегающие технологии, предложенные Базарным, вызвали неподдельный интерес. В перерыве к ученому подходили зарубежные делегаты, благодарили и приглашали к себе поработать. У Владимира Филипповича ответ был один: «Есть у нас ещё дома дела». Наше выступление вызвало смятение, волнение, заставило задуматься об огромной ответственности мужской части планеты за подрастающее поколение..

Владимир Филиппович Базарный постоянно поддерживал в нас оптимизм. «Наше дело правое, и мы победим», — любил говорить он. Сегодня уже нет с нами ни Тамары Петровны Хризман, ни Валентины Дмитриевны Еремеевой, ни Наталии Николаевны Куинджи... Нет и Владимира

Филипповича Базарного. Некому стучаться в приветливо закрытую дверь педагогики. Неужели мы так и будем жить, оглядываясь на Запад, пользоваться чуждыми нам идеями, опытом в вопросах здорового развития детей?!

Бесстрашных, принципиальных учёных-медиков не так много. Трагедия в том, что они часто одиноки, несправедливо игнорируются. У нас процветают греф-банки, греф-магазины, греф-школы, греф-виноделие, греф-образование. Много может сделать человек, обладающий деньгами, а не знаниями? Как показывает практика — много! Пользуясь или купив поддержку власть имущих, такие люди процветают.

В прошлом году нас пригласили на заседание Общественной палаты при президенте РФ. Речь шла о здоровье подрастающего поколения. Владимир Филиппович аргументированно убеждал участников, что мы теряем здоровье детей, которые чахнут, сутками сидя в компьютере или смартфоне. Государство миллиарды рублей тратит на кванториумы, технопарки, прочие модные направления. А результат? Освоение причастными к организации бюджетных средств! Интернет заполнен сомнительными отзывами. Может быть, и вырастим инженеров-техников.

А может, нет. На мой взгляд, главное вырастить здорового человека! Методика Базарного результативна и малозатратна. Деньги на ней не отмоешь. Нужна политическая воля и государственный заказ на здоровое образование юного поколения. А сейчас в первый класс приходят только один-два здоровых ребёнка. Ну какие ещё нужны аргументы?

В конце прошлого года Владимир Филиппович, выступая на платформе журналиста, телеведущего Андрея Викторовича Караулова, предлагал конкретные мероприятия по спасению здоровья детей России. Чувствовалось, как он переживает, что силы его на исходе. Это его последнее публичное выступление — наказ.

На прощании с Базарным в храме в Балашихе присутствовало много людей. Честных, неравнодушных, чья жизнь наполнена позитивным смыслом. Было и много молодых. Базарный — их великий современник, учитель, достойный образец служения Родине. Прах Владимира Филипповича Базарного похоронили в Красноярске.

Светлая память этому великому врачу, педагогу, Гражданину, защитнику детей. Воплотить все его идеи в жизнь — это лучшее, что мы можем сделать в память о Владимире Филипповиче Базарном.

## К 80-летию Владимира Филипповича Базарного



Наталья Петровна ТОЛОКОНСКАЯ



# Я счастлива, что нас свела судьба

## Воспоминания о сотрудничестве в деле здоровья и счастья детей

***Думать и писать о Владимире Филипповиче Базарном - это жажда моего сердца. Большой Человек ушел в иное измерение продолжать свой духовный путь, и, как водится по Природе, помогает нам всем еще больше, чем тогда, когда был совсем рядом. Даже на расстоянии тысяч километров с первой минуты нашего знакомства наша связь была крепкой и неразрывной. Теперь нам выпадает счастье прожить заново все, что прошли и прочувствовали вместе, приумножить ценность каждого мгновения и стать сильнее.***

Что нас объединило? Как в мимолетной встрече, в одном интервью в газете можно было сразу увидеть Целого Человека, сильного духом, чистого и самоотверженного! Это была газета «Советская Россия» от 23 октября 2004, и текст под названием «Повернись, Россия, сердцем к детям!», который так тронул мое сердце и подвиг к новому. Этого хватило моей душе в ее стремлении помогать людям, чтобы я бросилась к нему в Сергиев Посад. Со мной была Людмила Алексеевна Осадчая, Учитель-словес-

ник от Бога, подвижник детского счастья, в каждом моем слове сейчас - частица ее души и всей истории нашей дружбы с Владимиром Филипповичем Базарным. И вот мы встретились. Неизгладимые впечатления - аура Свято-Троицкой Сергиевой Лавры и чистая, как у ребенка, душа Владимира Филипповича, свет в глазах, искренний интерес ко всему, что именуется настоящей жизнью. Это был монолог моего сердца минут на сорок, а он слушал, затаив дыхание, моя душа жаждала выговориться. И вдруг

в ответ его восклицание: «Я ждал Вас всю жизнь, Наталья Петровна!».

И сейчас, когда дома, как всегда, за школьной конторкой Базарного пишу эти слова, я чувствую, слышу его голос, улыбка не сходит с моего лица, ибо все это есть и даже приумножилось... Осанка, вдохновение, возвышенные чувства, так открывается творчество. А на контрасте с этим - сегодняшняя «черная пурга» реальности, она не по силам многим, видна во многом - скудость чувств, потеря отношений между людьми,

уныние и безысходность, утрата речи, той самой, где каждое слово соглашалось быть только тонкой красивой оправой глубокому смыслу. На фоне таких людских потерь меркнет все материальное, даже неустроенность быта. Но ярче всего горит огонь детской беды.

Исключительно символично, что ровно 33 года Владимир Филиппович нес Слово в защиту детства. Шел к этой главной миссии своей жизни по нарастающей: Всесоюзный университет народного творчества имени Надежды Константиновны Крупской, курс военного-технического авиационного училища, и, наконец, диплом Красноярского медицинского института, давшего старт его знаменитым лабораториям по исследованию самой жизни и чуткости человеческой к ней.

Насколько были верны и своевременны предостережения Владимира Филипповича! Теперь уже и родиться Человеку трудно. А если родился, каждого ждет скорое подчинение

чужому жестокому сценарию жизни, где меркнет радость. Дети рождаются особенными, с обновленными генетикой и сознанием, Природа посылает каждого ребенка к нам как напоминание о мощи самоорганизации жизни. Казалось бы, вся надежда на них в развитии и обновлении, если только принять их своими Учителями. Но когда я соприкасаюсь, как врач, с очередной жизнью Человека, еще малыша или школьника, в каждом случае констатирую одно и то же. Очень серьезные проблемы со здоровьем приняты по рождению от родителей, слабая конституция, уязвимость любым ничтожным фактором. И мощный пресс со стороны взрослых, где так солидарны родители, врачи и учителя, их «забота» подавляет на корню природный талант, само естество жизни. Болезнь детей ушла очень глубоко от простых острых физических недомоганий к поражениям на ментальном и эмоциональном уровне. Значит, закрыт путь к самоопределению, сильным личным решениям. Так и хочется крикнуть: это же ваше продолжение, взрослые, вашего безволия, низкой инициативы сердца, рабской психологии и подчинения чужому сценарию жизни.

Тогда в Сергиевом Посаде мы пригласили Владимира Филипповича к нам в Новосибирск. Вместе мы - сила! Многие состоялось в нашем сотрудничестве, отпечатались в сердцах и учителей, и детей. Образцы его общения, встреч с детьми, где он в одно мгновение на чувствах пробуждал их осознанность, чувствознание, будут служить в поколениях утверждению свободы Человека. Во всем, в каждом житейском событии виден он - тонкая ранимая натура, горячее сердце, он бережно хранил свою детскую впечатлительность, потому и жизнь давалась ему целиком на ярких чувствах, сильными переживаниями за каждого. Каким искренним и непосредственным, честным и благородным раскрывался он в общении с любым ребенком и в ответ мгновенно получал их безмерную признательность.

А тогда уже 2005 год был отмечен важными событиями нашего творчества. Вдохновленная нашими устремлениями и совместным творчеством, я, как Председатель Попечительского совета областного отде-

ления Российского детского фонда, 23 августа 2005 года выступила на V Съезде работников образования Новосибирской области «Здоровье детей и молодежи в системе образования – будущее процветания России». «Работа над ошибками для взрослых» - так это называлось, и в завершение - наша твердая позиция: «Детям нужны живые примеры в настоящем. Пока дети живут сердцем, им принимать хорошее так же легко, как дышать воздухом. В этом и есть философия предложенной нами программы по воплощению принципиально новых методологических подходов, способствующих оздоровлению, духовному раскрепощению и развитию детей на модели начальной школы. Опыт многих тех, с кем мы единомысленны, но которые не по их вине всегда в оппозиции существующей системе, нам очень пригодятся. Среди них известный всем и любимый нами Академик Влаиль Петрович Казначеев, именно в Новосибирске более тридцати лет самоотверженно отстаивающий идею Института Человека, это Владимир Филиппович Базарный, опытный врач-педагог из Сергиева Посада, система которого взята нами за основу, и его слова, как эпиграф, «Повернись, Россия, сердцем к детям!». Все дело в силе намерения!» Этот текст облетел не один раз нашу страну как символ нашего единения и единомыслия в главном.

Мы с Владимиром Филипповичем - ученики Академика Влаиля Петровича Казначеева, и этим много сказано. Мы на одной волне, держим вместе высокую планку жизни, чтобы можно было соизмерить, содрогнуться от того, как есть, как отклонился Человек от своей космической траектории жизни, своего предназначения, и ступить на новый путь. Как за простотой и скромностью сияла сильная личность Владимира Филипповича, как он стал по призванию преемником фундаментального знания жизни, хранил его и воплощал творчески в масштабных проектах, отстаивал свободу и самостоятельность приходящим в жизнь. В каждой его фразе - глубокий смысл и большие возможности: «...свободная игра творческого воображения выводится только из эмоциональных впечатлений и реальных образов мира, в их

преображении в руко- и речетворчестве». С грустью не раз говорил о том, как образование «распинает» детскую душу, а только она, душа, - родник истинных знаний жизни.

В этом же 2005 году вышло в свет наше совместное «Методическое руководство по формированию системы контроля за здоровьем детей в условиях школьного образования». Вся суть в том, как пробуждать и возрождать простыми способами мощное движение здоровой жизни ребенка, потакать природным механизмам самоздоровления и применять верные измерители успехов.

Наступил 2006 год. Символично, что именно в мае этого года мы создали в Новосибирске общественную организацию «Институт Человека», и это было данью творческому наследию наших Учителей. Мы видели свою ответственность в том, как пробуждать в Человеке его осознанность как личности, возвращать его к своим глубинным ценностям, открывать новые горизонты жизни.

Мы проводили с Владимиром Филипповичем Форумы гуманной педагогики, поднимали на подвиг школы. Это было временем реализации Национальных проектов, правда, звучали они по-отдельности - «Образование» и «Здоровье». А на деле, по Природе, что и отстаивал Владимир Филиппович, только истинное образование имеет наилучшим итогом высший уровень здоровья ребенка. Впечатляющие приметы - нервущая радость, свобода в проявлении ребенком подлинности своей натуры. Тогда и взрослая жизнь складывается счастливой для тех, кто прошел настоящую Школу жизни, будучи еще маленьким.

Вдохновляясь трудами Владимира Филипповича, сверяясь с ним, я в июне 2006 года представила свою Интеграль-

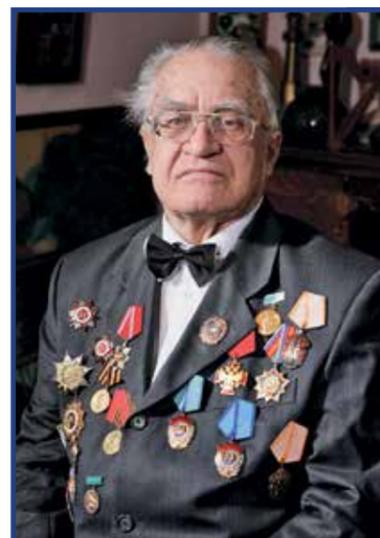
ную программу «Формирование здоровья ребенка как результат образования в начальной школе». Руководители Министерства образования с одобрением откликнулись приказом - определили базовые школы Новосибирска для реализации наших проектов, было рвение и вдохновение к сотрудничеству директоров школ, учителей, родителей. Но...

Система и до сих пор не позволила воплотить в жизнь задуманное. Возглас сердца Владимира Филипповича Базарного и сейчас звенит над Планетой: «Хочется забраться на Эверест и прокричать: люди, живущие в радужных слепоте и надеждах, распните в себе козью самоуверенность и агнецовые страхи и наивность! Распните так, как это нам завещал ещё 2000 лет тому назад Спаситель. Только в мужестве Бог, любовь, счастье, здоровье и будущее детей. А пока мы выражаем себя и любим себя, наши дети и внуки, как корень древа вечности нашей жизни, неумолимо выходят из человеческой сущности и жизнеспособности. Выходят навсегда»...

Мы, как и все современники Владимира Филипповича Базарного, вдохновлялись от живого общения с ним, что невозможно без непостижимой магии его уникальной личности. Теперь же, когда он вознесся на достойную его высоту, мы можем питаться глубиной его творческого наследия под грифом его имени. Наше призвание - принять его дар, быть преемниками в лучшем, что проповедовал и отстаивал Владимир Филиппович от имени самой Природы, нам своим соответствием Природе укоренять правду жизни.

Мне очень не хватает Владимира Филипповича, такие, как он, - на вес золота.

**21 апреля 2022 года,  
Новосибирск**



**Влаиль Петрович Казначеев  
(17.07.1924 - 13.10.2014)**

Участник Великой Отечественной войны. Врач от бога. Человек величайшего интеллекта, необыкновенной духовности, выдающийся ученый с мировым именем. Автор целостной науки «Человековедение» (800 научных работ, 57 монографий, 15 патентов на изобретения, открытия)...



**Валерий Валентинович БЕРЧУН,**  
Общероссийское общественное  
движение «Российский Союз  
за здоровое развитие детей»  
Россия, г. Москва  
vvber@mail.ru



# Народосбережение: здравоохранение через образование

**В своём Послании Федеральному Собранию РФ В.В. Путин заявил, что в основе всей государственной политики «лежит сбережение народа России и благополучие наших граждан. Именно здесь нам нужно совершить решительный прорыв».**

**Далее Президент перечисляет много полезных и нужных задач (уже выполненных и предстоящих) для достижения этого «решительного прорыва», в т.ч. удвоение средств, которые будут в ближайшие шесть лет направлены в медицину.**

Но отечественный, да и мировой опыт говорит о том, что это мало поможет «решительному прорыву». Ведь в Послании было сказано только о профилактике, как системе ежегодных профилактических осмотров для раннего выявления заболевания: «Важнейшая задача – это профилактика заболеваний. В 90-е годы такая работа практически не велась. Мы начали её восстанавливать. Нужно обеспечить всем гражданам реальную возможность не менее одного раза в год пройти качественный профилактический осмотр».

Первичная профилактика, как образ жизни, направленный на ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ болезни, была затронута в раз-

делах Послания, посвящённых экологии (воздух, вода, сохранение уникальных природных систем, создание благоприятной городской среды и т.п.).

А вот в разделе, посвящённом ОБРАЗОВАНИЮ, об этом ни слова, хотя именно эта сфера, главным образом, порождает практически все хронические болезни («болезни цивилизации»). И вот почему.

В помощь СЕМЬЕ две государственные системы непосредственно отвечают за народосбережение (воспроизводство и здоровье населения России): образование и здравоохранение. При этом именно образование играет основную стратегическую роль в воспроизводстве творческого потенциала народа,

в формировании физического, психического, нравственного здоровья подрастающих поколений и тем самым воспроизводит трудовой потенциал общества, поддерживает духовную историю народа и обеспечивает национальную безопасность государства. Эту мысль особо подчёркивал полтора века назад основоположник отечественной педагогики Константин Дмитриевич Ушинский: «Дело воспитания такое важное и такое святое, именно святое. Здесь сеются семена благоденствия или несчастья миллионов соотечественников. Здесь раскрывается завеса будущего нашей Родины».

И как эта «завеса» раскрывается? Начиная с конца 70-х годов XX века, в СССР, ныне в России руко-

водство и специалисты отмечают стойкую тенденцию ухудшения здоровья детского населения страны. Владимир Владимирович Путин 27 мая 2014 года на Координационном совете по реализации Национальной стратегии действий в интересах детей констатировал, что «большинство наших детей, готовящихся вступить во взрослую жизнь, имеет проблемы со здоровьем». А ведущий педиатр России Александр Александрович Баранов отметил, что «несмотря на принимаемые государством усилия по охране здоровья детей подросткового возраста, уровень их заболеваемости увеличивается». И приводит тревожные данные исследований: «В 2013 г. при первоначальной постановке на воинский учёт заболевания выявлены у 59% освидетельствованных. Около 30% юношей признаны негодными к военной службе». И это при том, что перечень болезней, с которыми стали брать на военную службу, постоянно расширяется.

И спорт здесь уже давно не помогает. Главный внештатный специалист по репродуктивному здоровью Минздрава РФ, директор НИИ урологии Олег Иванович Аполихин констатирует: «До 80% призывников не могут выполнить обычные физические нормативы». А академик Александр Александрович Баранов заключает: «В целом по уровню физического развития современные подростки

уступают своим сверстникам прошлых лет». Почему? Ещё 100 лет назад было установлено, что основной причиной деградации здоровья детей является существующая система образования. На первом, втором и третьем Всемирных конгрессах по школьной гигиене, состоявшихся соответственно в Нюрнберге (1904), Лондоне (1908) и Париже (1910) был сделан вывод: школа подрывает здоровье учащихся.

Ставка на здравоохранение (в медицинском аспекте) крайне затратна и малоэффективна. Здравоохранение в нынешнем виде основной упор делает на лечение и медицинскую реабилитацию, особенно на высокотехнологичное (дорогостоящие лечебные центры, оборудование, высокооплачиваемые специалисты). В условиях современной рыночной экономики акценты государства обращены на малоэффективное и чрезвычайно затратное медицинское сопровождение хронических или тяжелобольных пациентов, когда эффективность работы центров определяется количеством проведенных высокотехнологичных операций. Парадокс, но при такой государственной политике медикам выгодно иметь больное население!

Такой подход - не вина врачей, а результат неадекватных приоритетов в организации государственного здравоохранения. Чтобы это изменить, нужно менять государственную политику в области здравоохранения. Как это отражается в нашей жизни? Сначала школа калечит детей, награждает их хроническими практически не излечимыми патологиями, а затем медицина их пытается лечить. Все при деле, как в фильме Чаплина: сначала сын стекольщика бьёт стёкла в окнах, затем папа их вставляет. При существующей системе образования молодежь логично «дозревает» до супердорогих технологий в медицине и перинатальных центров (у кого есть деньги или кому повезёт с квотой).

В результате в жизнь вступают молодые люди с подорванным здоровьем, создают семью, рожают детей. А «от худого семени не жди доброго племени», что остро сказывается на демографии современной России. Академик Александр Александрович Баранов отмечает: «В стране более 3 млн. бесплодных браков, и причины их бесплодия в 60%

случаев «родом из детства». За последние 10 лет частота андрологических болезней детей увеличилась в 1,5 раза. Свыше 50% юношей и девушек имеют врождённые и приобретённые заболевания, которые могут ограничить реализацию репродуктивной функции». По данным ВОЗ в 70-х годах число бесплодных пар в мире составляло около 5%, то на данный момент эта цифра приближается к 15%. Бесплодие в России на середину 2016 года достигло уровня национальной безопасности. Репродуктологи и гинекологи страны бьют тревогу. Уровень бесплодия в 2015 году составил 15%, в 2016 — 17%. По данным Росстата в 2017 году в России смертность превысила рождаемость на 134 тысячи человек.

При подведении итогов Национальной стратегии действий в интересах детей 28 ноября 2017 года Путин В.В. поставил задачу о «перезагрузке политики демографического развития». И это правильно. Однако решение этой задачи официальные демографы и власть понимают как количественный рост новорожденных. При этом замалчивается качество новорожденных, которых рожают вчерашние выпускники школы. Но они за годы учёбы подорвали репродуктивный потенциал. Именно в школе главная причина основных бед репродукции, а значит, и демографии. У молодых людей, «отсидевших» в школе и дома практически весь период развития на «седалищах», навсегда подорван репродуктивный потенциал. Согласно официальным данным, из каждой 1000 новорожденных у 800 – 900 врождённая патология и черепно-мозговые родовые травмы. О последствиях уже реальной трагедии даже думать страшно. Получается замкнутый круг: воспроизводство молодых людей, которые после себя оставляют все менее и менее жизнеспособное потомство. И это характерно для всех стран. Каков выход? Медицина?

Как уже отмечалось, нынешняя политика здравоохранения направлена на развитие высокотехнологичного (и высокозатратного) лечебного направления. Этого не может потянуть ни одно, даже самое богатое государство. По данным профессора Олега Ивановича Аполихина «В России же за последние годы вложения по программе

модернизации, например, в кардиологию по сравнению с бюджетом пять-семь лет назад превышены в 100 раз. В онкологии – в 76 раз. При этом выявляемость запущенных случаев увеличилась всего на 4-7%. Средств, для того чтобы лечить всех одинаково качественно и современными средствами, не хватит ни одной экономике: современная медицина очень дорогая... Физический объем медицинских услуг уже в ближайшие годы должен возрасти многократно, и государство вряд ли сможет обеспечить пропорциональный ему рост объемов финансирования. Значит, необходимо внедрение нового формата здравоохранения в реалиях современной России. В чем суть? В смещении вектора его развития с наращивания технологий на профилактику, раннее выявление заболеваний и формирование здорового образа жизни».

Эффективность здравоохранения продолжает снижаться. Во всём мире нацелено работать на переориентацию здравоохранения с высокозатратной модели, основанной на гонке за высокими технологиями, на модель организации охраны здоровья граждан, которая позволит совместить базовые гарантии с реальными возможностями государства. Основа такого подхода – не медицинская профилактика. Вечная истина, которую игнорируют системы здравоохранения и образования: «Легче предотвратить болезни, чем их лечить». Советская медицина, до 70-х годов делала ставку на профилактику и достигала отличных результатов. Новое – это хорошо забытое старое.

В качестве примера профессор Олег Иванович Аполихин приводит Кубу: «Куба — мировой лидер по качественным показателям общественного здравоохранения в мире и получил высокую оценку Всемирной организации здравоохранения. При этом финансовый вклад в охрану здоровья граждан у них несравнимо меньше. Если на охрану здоровья одного американца в год тратится свыше 9 тыс. долларов (при этом 46 млн. граждан не застрахованы), то на кубинца — около 600 долларов в год... Кубинцы в здравоохранении используют профилактическую модель — модель «медицины превентива». Когда главное — не лечить болезни, а создать такие условия, чтобы

люди не болели. На Кубе сохранили и развили советскую систему здравоохранения. Результат: значительно снизилась младенческая и материнская смертность, улучшилось здоровье новорожденных и людей старшего возраста. За короткое время выросла средняя продолжительность жизни (свыше 79 лет как и в США) — это хороший показатель в сравнении с самыми развитыми странами мира и при минимальных затратах».

Но такой подход следует развивать на качественно новом уровне путём перевода системы образования на здоровьеразвивающую основу. В России есть программа такого перевода, разработанная 40 лет назад в СО АМН СССР научной академической школой профессора Владимира Филипповича Базарного). Это и должно стать основой первичной профилактики хронических болезней!

Данная программа – единственная в России, которая утверждена Роспотребнадзором РФ в качестве здоровьеразвивающей. В соответствии с официальными заключениями использование данной программы системой образования в разы повышает жизненные силы детей, уменьшается заболеваемость и поражённость их школьными формами патологии. И это без медиков и без затрат на дорогостоящие лечебно-реабилитационные центры.

С другой стороны такая первичная профилактика позволит радикально снизить затраты общества на здравоохранение (по расчётам российских и американских специалистов на 75%), перенаправить средства на немедицинскую профилактику, а также на развитие и доступность высокотехнологичной медицины.

При таком подходе общество имеет здоровые поколения и значительно сокращает затраты на медицину.

На энтузиазме учителей около четырех тысяч образовательных учреждений России и за рубежом (Азербайджан, США, Израиль) работают по основным положениям данной программы и получили убедительно положительные результаты.

Два раза за последние двадцать лет в государственных документах отмечалось какое-то осознание обсуждаемой проблемы. Так, в ноябре 2008 года Дмитрий Анатольевич Медведев в Послании ФС РФ заявил: «Именно в школьный период



## Валерий Валентинович БЕРЧУН

Родился в 1950 году в Калуге. Русский, из семьи служащих. Окончил Московское суворовское военное училище (1969 г.), разведывательный факультет Киевского высшего общевойскового командного училища им. М.В. Фрунзе (1973 г.), Высшие офицерские курсы «Выстрел» (1974 г.), разведывательный факультет Военной академии им. М.В. Фрунзе (1981 г.). Принят в ряды Коммунистической партии Советского Союза в 1976 году. Полковник в отставке, ветеран боевых действий в Афганистане.

Проходил военную службу: Заполярье (1973-1978 гг., Ленинградский военный округ), г. Бобруйск (1981-1983 гг., Белорусский военный округ), Демократическая Республика Афганистан (1983-1985, 1987 и 1988 гг.), Разведывательное управление Главного штаба Сухопутных войск (1985-1990 гг.), Алжир (1990-1992 гг.), Международное договорное управление Генерального штаба Вооруженных Сил РФ (1992-1994 гг.). Вся служба связана с военной разведкой.

Работал в Государственной Думе штатным помощником руководителя фракции «Народовластие» Николая Ивановича Рыжкова (1997-1998 гг.), с 1998 г. по 2003 г. помощником на общественных началах депутатов Олега Петровича Гришкевича, Дмитрия Николаевича Абраменкова. С 2001 года – помощник на общественных началах члена Совета Федерации Анатолия Антоновича Коробейникова, а с 2009 г. по 2011 г. – помощник на общественных началах члена Совета Федерации Владимира Александровича Жидких.

Организатор Первого Всероссийского форума «Образование и здоровье» (2005 г., г. Москва), 1-й Всероссийской научно-практической конференции «Опыт и перспективы полочностного (гендерного) образования в России» (2009 г., г. Железногорск Красноярского края), Международного симпозиума «Образование в Европе для гармоничного развития учащихся» (2010 г., г. Москва), Всероссийского Симпозиума «Образование и здоровье в аспектах законов раскрытия всех потенциалов человека» (2012 г., г. Красноярск).

формируется здоровье человека на всю последующую жизнь. Сегодняшняя статистика здоровья школьников просто ужасающая... Дети проводят в школе значительную часть дня, и заниматься их здоровьем должны, в том числе и педагоги. К каждому ученику должен быть применён индивидуальный подход, минимизирующий риски для здоровья в процессе обучения... Уверен: если приоритет здорового образа жизни будет в полной

мере реализован в школе, то мы гораздо легче справимся и с формированием современной системы здравоохранения в целом». Т.е. в подготовке Послания принимал участие специалист, который хоть немного понимал в истинных истоках здоровья народа и возможности через образование сделать эффективным и здравоохранение.

В Национальную стратегию действий в интересах детей на 2012-2017 годы (Указ Президента РФ № 761 от 1.06.2012 года) было включено требование о «распространении здоровьесберегающих технологий обучения... на все образовательные учреждения» (раздел IV, пункт 4), которое так и осталось на бумаге. При подведении итогов выполнения данной программы об исполнении этого требования не прозвучало ни слова.

А в это время весь мир начинает склоняться к этой парадигме: достижение высоких результатов здравоохранения при небольших бюджетных затратах.

Учёными США и ряда других стран только за последние годы проведено более десяти тысяч исследований физиологии сидячего режима (одно из направлений исследований группы профессора Владимира Филипповича Базарного). Подтверждены выводы советских исследователей 40-летней давности: сидячий режим – главная причина возникновения хронических заболеваний (в первую очередь так называемых «болезней цивилизации»).

Начав на 20-25 лет позже нас, американцы нас догоняют, а в практической области – уже и превосходят. Так за последние десять лет на корпоративном уровне (здоровье сотрудников) в «Силиконовой Долине» (США) сотрудники Google, Facebook, Apple (600 тыс. чел.) и других известных компаний (и таких уже более 60) в массовом порядке переходят на конторки, предложенные для школьников группой доктора медицинских наук Владимира Филипповича Базарного ещё в семидесятые годы XX века. В 2014 году появились сообщения о переходе образовательных учреждений в девятнадцати штатах на режимы обучения, предложенные у нас более трети века назад. В 2013 году администрация президента США создала и стала патронировать общее-американское движение «Let's

move!» («Давайте двигаться!»), был основан «Национальный Форум по Физически Активному Образованию».

Существующая модель образования сориентирована против природы ребёнка. Она повредила корни дерева человеческой жизни, а в итоге – жизнестойкость всей видовой человеческой популяции. Именно в связи с массовым внедрением традиционного вербально-обездвиженного метода обучения детей специалисты сразу же подметили факт преждевременного старения молодых людей на фоне формирования у них «болезней старчества», названных школьными формами патологии (патология зрения, позвоночника, сердечно-сосудистой и репродуктивной систем, психической сферы и др.). То есть повсеместно действует глобальный социальный механизм воспроизводства молодых людей, которые после себя оставляют все менее и менее жизнеспособное потомство. И это характерно для всех стран, особенно для развитых государств, где действующая модель образования господствует около двухсот лет. Несмотря на принимаемые программы «оздоровления», среди выпускников школ здоровых всего 3-5%. Данная проблема становится ахиллесовой пятой национальной безопасности России.

Чтобы в корне переломить эту губительную тенденцию и «раскрыть завесу будущего нашей Родины» следует создать другой (обсуждаемый в данной статье) глобальный социальный механизм воспроизводства молодых людей, которые после себя оставляют все более и более жизнеспособное потомство.

Впервые в мировой практике: здравоохранение через образование. Россия может и должна стать пионером внедрения принципиально нового социального управления воспроизводством народа и примером истинного народосбережения для других стран. Только при межведомственном взаимодействии образования и здравоохранения с опорой на первичную профилактику возможна «перезагрузка политики демографического развития». Таким образом, создаётся основное направление государственной политики первичной дешёвой, но наиболее эффективной формы профилактики здоровья населения на этапах детства.

### Продюсер и автор:

✓ видеофильма «Спасём детей – спасём Россию!» о здоровьеразвивающем направлении в педагогике. Фильм рекомендован Министерством образования РФ для использования в образовательных учреждениях России, является дипломантом VIII Международного кинофестиваля «Золотой Витязь» (1999 г.) и IV Международного фестиваля «Дети и экология: XXI век» в конкурсе «Самый добрый урок» (2001 г.);

✓ фильма «Верность поющему детству» (2003 г.) о жизни и творчестве выдающегося педагога, руководителя первой в стране детской хоровой студии «Пионерия» (г. Железнодорожный), известного композитора и просветителя, народного артиста России Г.А. Струве. Фильм рекомендован Министерством образования и науки РФ, а также Министерством культуры РФ для использования в образовательных учреждениях России;

✓ фильма «Учитель Константин Эдуардович Циолковский» о педагогической деятельности великого ученого (посвящен 150-летию со дня его рождения)

✓ видеофильма «Обездвиженность – болезнь цивилизации» на русском и английском языках, подготовленного к Международному симпозиуму «Образование в Европе в целях гармоничного развития учащихся», проведённого Советом Федерации с участием Совета Европы в октябре 2010 года в Москве. Фильм был показан на пленарном заседании Симпозиума и вызвал интерес необычной трактовкой проблемы растущего нездоровья новых поколений современной цивилизации. В нём авторитетные в России учёные-медики объясняют взаимосвязь тотальной обездвиженности и статических напряжений современного человека (особенно школьников) с ростом заболеваемости населения.

Награжден государственными наградами: орденами «Красной Звезды» (1988 г.), «За службу Родине в Вооруженных Силах СССР» 3-й степени (1985 г.), «За храбрость» (1985 г.) за успешное выполнение заданий Правительства СССР, медалями СССР и ДРА.

# Найди занятие по нраву, и жизнь будет в радость!

«Спорт очень хорошо помогает избавиться от всех вредных привычек», - сказал как-то французский актер театра и кино Жан-Поль Бельмондо. Жаль, что большинство употребляющих и дымящих кино не смотрят и в Интернет не заходят, иначе давно бы отказались от вредного для здоровья стимула. Я поговорила с выпускниками Лицея №103, которые занимаются спортом, об их увлечении и вредных привычках. А вдруг их мнение кому-то покажется весомым?



**Алиса ШАСТИТКО,**  
ученица 10 «М» класса  
Лицея №103

## Софья Щенина, легкая атлетика



**- Как давно занимаешься этим видом спорта?**

- Я бегаю на короткие дистанции с пятого класса. Начала заниматься совершенно неожиданно. Как-то раз пригласили выступить за школу на соревнованиях, и на меня обратил внимание один тренер. Он предложил прийти на одну пробную тренировку. Я с радостью согласилась. И вот уже седьмой год занимаюсь легкой атлетикой.

**- Почему занимаешься?**

- Все, что связано с легкой атлетикой доставляет мне огромное удовольствие. Каждый раз, когда я прихожу на тренировку в родную ДЮСШ, на время забываю обо всех

своих проблемах и спокойно тренируюсь. Для меня тренировка - это отличный способ отдохнуть и при этом поддерживать свою физическую форму в норме.

Помимо этого неотъемлемой частью любого спорта являются соревнования. Во время них я испытываю огромный спектр эмоций: от волнения, из-за которого руки и ноги трясутся, до безудержной радости от победы. Все это мне безумно нравится.

**- Кто тебя тренирует?**

- Анатолий Гаврилович Федяков.

**- Вспомни о ярких впечатлениях, связанных с твоим увлечением.**

- Их было очень много. Одно из самых ярких впечатлений - это сборы. Чаще всего они проходят весной, во время учебы. Длятся сборы от десяти до четырнадцати дней.

На это время предусмотре-

но особое расписание: две тренировки в день, ранний подъем, питание по часам. Для многих это кажется невыносимым, но мне это по сердцу. Несмотря на плотный график, я всегда нахожу время на учебу и прогулки по городу.

После сборов возвращаюсь воодушевленной и готовой к покорению новых вершин.

**- Может ли это увлечение стать помощником в борьбе с вредными привычками?**

- Конечно. Когда ты много времени тратишь на достижение новых результатов, даже мысли нет о вредных привычках.

**- Как не поддаться искушениям и вести здоровую жизнь?**

- Всегда нужно помнить, что вредные привычки могут сказаться на здоровье в будущем. И чтобы позаботиться о нем, нужно вести здоровый образ жизни с малых лет.

## Данил Шаститко, шахматы



**- Как давно занимаешься шахматами?**

- Двенадцать лет.

**- Почему занимаешься?**

- Мне нравится эта игра, ведь шахматы развивают интеллект и пространственное мышление. В них воплощены математика, холодный расчёт, гармония, которая должна царить между белыми или чёрными фигурами!

**- Кто тебя тренирует?**

- За всю мою карьеру было много тренеров. На протяжении двух лет регулярно занимаюсь с международным мастером спорта Денисом Игоревичем Петрухиным.

**- Вспомни о ярких впечатлениях, связанных с твоим увлечением.**

- Яркие впечатления, связанные с шахматами, - это,

конечно, интересные партии, поучительные поражения, блестящие победы.

**- Может ли это увлечение стать помощником в борьбе с вредными привычками?**

- Только в плане того, что время можно потратить на изучение теории шахмат и тренировки, а не на распитие пиваса во дворе.

**- Как не поддаться искушениям и вести здоровую жизнь?**

- Учиться жить, действительно жить, а не существовать, дышать полной грудью. Не нужно тратить свое драгоценное время и употреблять то, что губит здоровье, но приносит наслаждение. Счастья и радости не прибавится точно, зато боли и страданий будет в избытке...

# Дорогу осилит идущий...

## вопросы учащихся железнодорожного Лицея №103 к профессору Владимиру Филипповичу Базарному

Материал был опубликован в газете «Школьный дом» выпуск #7 (169), 4 мая 2017 года

*Владимир Филиппович Базарный очень много выступает на конференциях и симпозиумах. В своих телеинтервью он с жаром говорит о здоровье детей и российского народа, в который раз пытается убедить сомневающихся в правильности своей методике и в том, что жить нужно в постоянном движении... Но это интервью - особенное. Пожалуй впервые Владимир Филиппович будет говорить о себе и о своем жизненном пути. Разговорить доктора Базарного оказалось делом непростым. Нам очень помог Валерий Валентинович Берчун, заместитель председателя Российского Союза за здоровое развитие детей.*

*В эксклюзивном интервью для газеты «Школьный дом» Владимир Филиппович рассказал о непростом военном детстве, о том как летчик может стать врачом, о том как непросто было внедрять свою методику, о друзьях и единомышленниках и о том как оставаться человеком несмотря ни на что...*



мама, Анастасия Ивановна Клименко с сыновьями Владимиром и Анатолием. 1947 г.



Филипп Базарный, отец будущего ученого

Подборку уникальных фотографий из домашнего архива Владимира Филипповича Базарного сделал Валерий Валентинович Берчун

Дмитрий Покрасс, руководитель знаменитого в ту пору эстрадного оркестра, пригласил второкурсника Красноярского государственного медицинского института Владимира Базарного аккордеонистом на постоянную работу. Базарный уехал в Москву и оставил институт. Но после двух недель столичной жизни вернулся назад в Красноярск. Медицина победила!



**- Расскажите, пожалуйста, о Вашей родине.**

- Юрковцы - это большое село. Рядом с начальной школой, в которой я учился, стоит православный храм. Весь образ жизни, обычаи, праздники, свадьбы, похороны - всё это из глубин народных обычаев и народной культуры. Они глубоко ритуальны, эмоциональны и запоминаются на всю жизнь.

**- Вы интересовались своей родословной?**

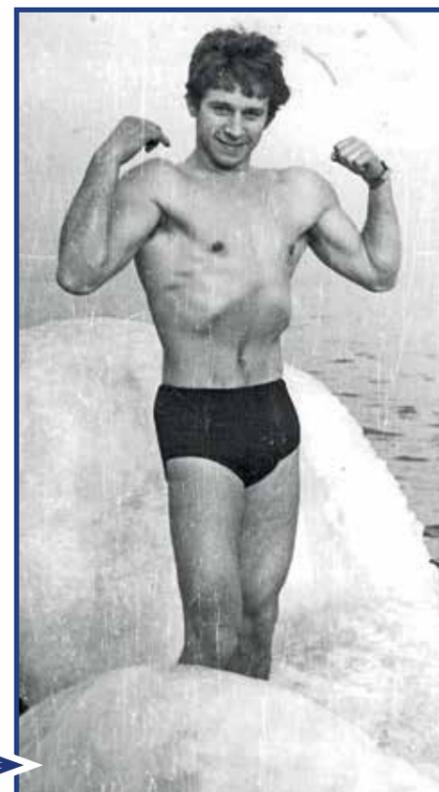
- Специально меня это не интересовало. Некогда было сосредотачиваться на самом себе. Но, работая над важными источниками - носителями древних истин, я узнал, что в Ветхом Завете *Bosag* означает тело, или тело собранное (соборный храм - в учении Иисуса Христа). Это удивило, потому что я начинал поиск научных истин с глаз, а потом полностью перешёл на тело.

**- Расскажите о Ваших родителях.**

- Отец Филипп Базарный. По профессии учитель. Участник Великой Отечественной войны. Был тяжело ранен под Сталинградом. Лежал в госпиталях. Лечение оказалось бесперспективным. Выписался



Владимир Филиппович на гастролях по Сибири и Дальнему Востоку вместе с эстрадным оркестром при красноярском ДК Железнодорожников. Остановка на Байкале. 1967 год.



домой и скончался, будучи прикованным к постели.

Мать Анастасия Ивановна Клименко. Имела начальное четырехклассное образование. Работала в колхозе.

**- Каким Вы запомнили свое детство?**

- Послевоенная разруха и голодовка, от которой люди сходили с ума. Мы (а нас было трое детей) выжили благодаря великой любви и огромной физической работоспособности нашей мамы-одиночки. Были случаи, когда при вспашке земли три женщины запрягались вместо волов (одна из них моя мама), а четвертая наваливалась на плуг и «погоняла». Несмотря на такой труд, дамы были женственны. Когда шли на работу и поздно вечером возвращались с колхозного поля коллективно пели замечательные украинские песни. Позже я понял: песня не позволяла их душам очерстветь и окаменеть, попросту их спасала.

**- У Вас есть братья, сестры?**

- Сестра Вера рано умерла от воспаления лёгких. Брат по матери – Анатолий Верескун (его отец – танкист, погиб в финляндской войне в 1939 году). Брат - заслуженный изобретатель СССР.

**- Вы помогали родителям?**

Мы с братом ежегодно садили, окучивали и убрали картошку, заготавливали в тайге (после переезда в Сибирь) дрова, перевозили чурки на санках, рубили и складывали поленицы. Лет с двенадцати стал косить, сушить, копнить и перевозить сено для зимнего кормления коровы.

**- Владимир Филиппович, как Вы учились в школе?**

- Первые три года учился на Украине в Юрковской начальной школе. Запомнил первую учительницу, которую звали Галина Сафроновна, потому что она иногда гладила нас по голове. Но как это мы ценили. Она, как родная мать, успокаивала и подбадривала нас, мальчишек, учила жить и бороться. Мамин брат - полков-

ник, который служил в городе Тайшете Иркутской области, помог нам выехать из села в Сибирь - десятый совхоз Тайшетского района. Там учился в средней Тайшетской школе №2, где было смешанное обучение. Девчонки в классе были примерными и учились лучше. Для самоутверждения мы что-то постоянно подстраивали им. А они вечно ябедничали. Это не помогало в учебе.

По предметам, которые нравились и где учитель объяснял интересно я получал только пятёрки. Но если на уроке было скучно, я активно протестовал, иногда нарушал дисциплину. Были даже двойки. Но в целом школу окончил на «четверки» и «пятерки».

**- Почему выбрали именно медицину?**

- Помню, что меня потряс фильм «Звезды на крыльях». Поэтому после школы я поступил в Иркутское авиатехническое училище. Пробыл там год. Понял, что не этого ищет моя душа. Но добровольно из военного училища уйти нель-



Владимир Базарный - курсант Иркутского авиатехнического училища



на Красноярских «Столбах»



Владимир Базарный, руководитель лаборатории органов чувств НИИ медицинских проблем Севера Сибирского Отделения Академии Наук СССР. Красноярск, 1988 год



«Нам необходимо символ священного материнства, выраженный на наших иконах, перевести в сферу нашей реальной жизни. Для этого всё делают мои соратники подлинники защитники детей из Российского Союза за здоровое развитие детей (руководители: Анатолий Антонович Коробейников и Валерий Валентинович Берчун). Среди них особое место занимает земская гимназия, в Москве этот флаг уже более двадцати пяти лет несёт 760 школа. Убеждён, новые поколения мальчиков, юношей – будущих мужей Отечества достойно продолжают это святое дело».

зя. Я стал писать об увольнении рапорт за рапортом. Ко мне присоединился Владимир Кильби, земляк из тайшетского совхоза - настоящий офицер, летчик-истребитель, а затем и другие курсанты. Для пресечения «бунта» меня и Владимира уволили в запас. Красноярск был ближе, чем Иркутск, поэтому решили искать счастье там. Оба поступили в Красноярский государственный медицинский институт (профессия врача показалась самой человечной). Оба окончили его с отличием.

**- Как выглядит Ваш распорядок дня?**

- Утром бег на стадионе. Дважды в день еда. Работа за конторкой над книгами, обобщение мировых достижений науки о человеке (генетика, физиология, психология, био-

логия и др). В работе несколько раз могу сделать небольшие физкультминутки. Больше наживаю на «бога здоровья» - на позвоночник. Источник вдохновения - священные писания, сакральные послания в мегалитах древних допотопных цивилизаций, музыка (ежедневно минимум по часу играю на аккордеоне, часто слушаю музыкальные передачи по телеканалу «Культура»). Здесь же успехи наших образовательных учреждений, мои соратники, единомышленники.

**- Чем занимаетесь в свободное время?**

- Моей страстью с раннего детства была музыка. При переезде в Сибирь мама, посоветовавшись с нами, двумя сыновьями, вышла замуж. Это был Михаил Трофимович Груколенко. Чтобы заполучить мое

доверие, отчим первым делом купил трофейный немецкий аккордеон. Он, видимо, подметил: когда по радио играли полонез Огинского, я отворачивался и у меня из глаз лились слёзы. Его я и выучил первым делом. И когда у меня тяжело на душе я беру в руки аккордеон и играю полонез Огинского.

**- Сейчас по Вашей системе работают десятки российских школ. А тяжело было эту систему внедрять?**

- Когда мы с учениками докопались до глубинных истоков образовательного «убиения» потенциала жизни, духа и здоровья детей, прикрытого для общественного сознания первосентябрьским морем цветов, когда были разработаны и научно обоснованы альтернативные режимы обучения, я стал не просто ездить, а ме-

таться по Сибири, а затем по всему Союзу. По просьбе министерства здравоохранения проводил семинары почти во всех союзных республиках. Позже я понял, как много недодал семье. Но, слава Богу, сыновья (их у меня двое) меня стали понимать и по-сыновьи любить.

Красноярская средняя школа №68 стала работать по нашей системе самой первой. Муж директора Веры Ивановны Роговой на знаменитом цементном заводе сделал первые конторки. Тут же нашлись недовольные. Одна учительница решила дискредитировать метод. Три месяца она учила свой класс только стоя, не позволяя им присесть. Несколько детей пожаловались на боли в голеностопных суставах. Жалобы родителей полетели вверх.



Виталий, исследователь и «покоритель» океанов. Старший сын Владимира Филипповича

Организовали общешкольное собрание. Начальство, родители, дети. Мамочки были готовы меня разорвать на части. Раньше ведь ни у кого ножки не болели. Нас спасли дети. Встал мальчик и дрожащим голосом произнес: «Владимир Филиппович ни при чём. Наша учительница не разрешала нам даже присесть. Владимир Филиппович учит по-другому. Мы должны чередовать стояние-сидение». И тишина...

В итоге учительнице-провокатору дали обычный «сидячий» класс, а этот передали другому педагогу, который согласился работать по нашим рекомендациям. Врачи постоянно отслеживали медицинские показатели этих двух классов. Весной подвели итоги. Наш метод победил!

**- Расскажите о сыновьях.**

- Один живёт и здравствует во Владивостоке. Более двадцати лет исследует и «покоряет» океан. Второй сын живёт и здравствует в Красноярске. У них свои семьи.

**- Что можете сказать о железнодорожном Лицее №103?**

- Кто побывает хоть раз в этой школе, будет поражён размахом воспитательно-развивающей работы. Здесь масса кружков: танцы, хор, настоящее домоводство, художественное рукотворчество и многое другое. Лицейсты по-настоящему ставят даже мюзиклы. Кто слушал их «Ромео и Джульетту», с трудом верит, что это самодеятельность. Уровень – профессиональный.

Лицей – победитель многих общероссийских и международных конкурсов, в том числе по здоровьесбережению. Я восхищаюсь директором Еленой Николаевной Дубровской, её помощниками и тем чудом, которое они ежедневно творят.

**- В 1991 году Вы переехали в Сергиев Посад. Тяжело было переезжать?**

- Было такое ощущение, что я возвратился домой, а точнее к тому храму в Юрковцах, который всегда стоит перед моими глазами.

**- Какими будут дети лет через сто?**

- Это будет цивилизация, которая откажется от культуры технического и информационного прогресса и перейдёт на культ духовно-нравственного развития человеческого. Начнётся совершенно новый (после падения) эволюционно значимый виток в духовно-нравственно возрождении и развитии богоподобных людей. О таких людях великий мыслитель отец Александр Мень как-то сказал: «Мы всё-таки должны признать, что нравственные, духовные, священные религиозные начала в жизни первобытных людей были основополагающими... Мы все с вами идём к завершению нашего путешествия по кругам мироздания».

**- Как Вы думаете, мы сможем воспитать здоровое поколение школьников?**

- Да, если каждая семья, каждая мама, папа, бабушка и дедушка встанут на элементарные гражданские позиции

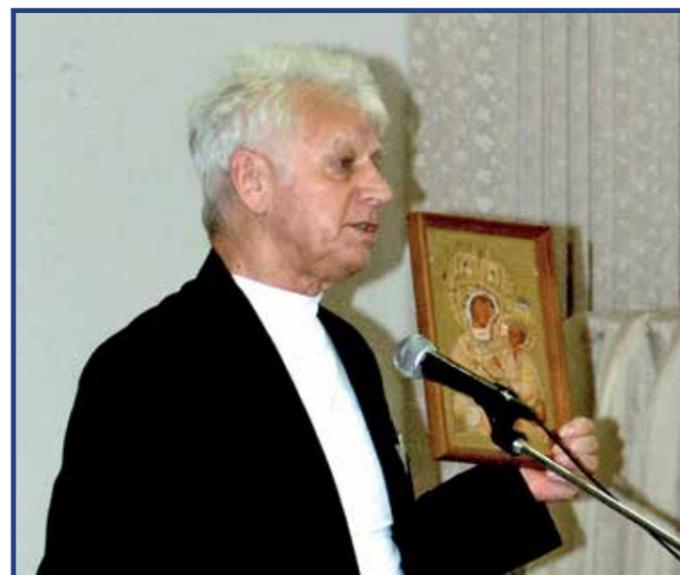
по защите своих детей от деструктивной для психики и здоровья образовательных учреждений, от СМИ – средств массового растления детей.

**- И что-нибудь о мечтах и планах на будущее...**

- Мои планы и мечты абсолютно полностью совпадают с планами и мечтой Предстоятеля русской православной церкви Святейшего Патриарха Кирилла, которые он сформулировал на встрече с молодёжью в рамках XIII Всемирного русского народного собора: «...Я не вижу другого пути для духовного возрождения нашего народа, кроме как перевести религиозный фактор исключительно из сферы фольклора, культуры в сферу реальных размышлений, в сферу реального творчества... Другими словами, чтобы сохранить себя, свою страну, свою культурную самобытность, чтобы нас не раздавил информационный поток, мы должны сопрягать свои убеждения с реальностью»...



Задал вопросы учеников Лицея №103 и подготовил интервью к публикации Валерий Валентинович БЕРЧУН, заместитель руководителя общественного движения «Российский союз за здоровое развитие детей»



В 2009 году на базе Лицея №103 прошла первая Всероссийская конференция «Опыт и перспективы поло-личностного (гендерного) образования в России», в которой принял активное участие и Владимир Филиппович Базарный



# Нам нужна иная школа!

*Этот социально-образовательный проект объединяет ведущих педагогов, врачей, ученых Российской Федерации. В их числе Владимир Филиппович Базарный. Множество книг и статей, записи научных передач, мнения педагогов и ученых, интервью, полезные советы, огромное количество фотографий и многое другое можно найти на официальном сайте проекта и группе в контакте.*

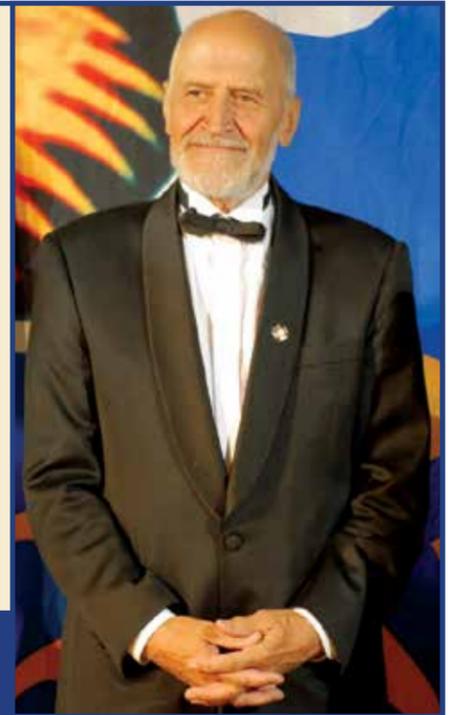
*Материалы там безусловно разные, но большинство из них - о здоровье и его сохранении. Мы публикуем очень небольшую подборку.*

## Конторка: только плюсы

...Семья и школа. Сначала в семье все детей усаживают: «Тихо, не ходи! Тихо, не трогай! Не прыгай сюда, не подходи к этому». На это, честно говоря, ужасно смотреть. А вот как только они в школу пойдут, надо уже говорить не только об учителях, а о всей системе образования, которая «засаживает» их за парты.

Будет лучше, если парта «встанет на ноги»! Это будет конторка. Когда вы стоите и пишете, вы на нее опираетесь локтями, тем самым облегчая вес своего тела. Вы можете переступить с ноги на ногу и это улучшает кровоснабжение ног, получается лёгкий массаж. Одни плюсы и никаких минусов. Счастья вам, благополучия и здоровья, дорогие друзья!

**Николай Николаевич ДРОЗДОВ,**  
доктор биологических наук, телеведущий



# Сила человеческой мысли

*В детстве с помощью увеличительного стекла я сфокусировал энергию солнца. Создался такой мощный поток света и энергии, что загорелась бумага, и я чуть было не поджёг весь дом.*



Юрий Дмитриевич Куклачёв и Владимир Филиппович Базарный на встрече по вопросам образования

Я тогда подумал: а что если сфокусировать своё внимание на определённой мысли или цели? Поможет ли это в жизни?

Из личного опыта я знаю: если энергию мысли сконцентрировать, как энергию солнца, в одном направлении, то ваша мечта начнет осуществляться. У того, кто не сфокусирует внимание на поставленную цель, жизнь будет похожа на сухой куст травы — перекасти поле, движением которого руководит вольный ветер.

Ещё в детстве, поставленная ЦЕЛЬ, на которой я сосредоточил все свои устремления, про-

будила во мне мощную силу в виде энтузиазма. Я не обращал внимания на неудачи. Постоянно работая над собой, вместе со своими кошками, создал для всех праздник.

Наши действия имеют цель. Мы едем, чтобы добраться до работы, идём в магазин, чтобы что-то купить. Кушаем, занимаемся спортом, чистим зубы - чтобы сохранить здоровье.

Представьте себе, что у всех наших действий цели нет. И наш мозг, в котором происходит основная установка задачи на действие и его выполнение, перестанет действовать. Обра-

зуется пустота. Но природа не терпит пустоты. Поэтому создавшийся вакуум могут заполнить негативные явления.

Уже доказано, что человеческая мысль при сильной концентрации обладает большой силой воздействия. Она способна даже изменять ДНК организма. Если вы овладеете способностью сосредоточиться на определенном объекте и направлять энергию мысли на каждую клетку своего организма, то сможете сами предотвратить очень многие заболевания, особенно те, которые переданы вам «по наследству».

**Юрий Дмитриевич КУКЛАЧЁВ, народный артист РСФСР, артист цирка**



САЙТ



<http://www.pedpoema21.ru>  
«Педагогическая поэма 21 века: нам нужна иная школа»

Социально-образовательный проект, целью которого является популяризация и внедрение лучших педагогических подходов и образовательных методик внесемейного образования, относящихся к воспитанию, развитию и обучению человека на всех этапах его становления.



ГРУППА В КОНТАКТЕ



САЙТ

<http://www.bazarny.ru/>  
Методика. Материалы для скачивания. Документы. Книги и статьи. Видео.

Официальный сайт профессора Владимира Филипповича Базарного, доктора медицинских наук, педагога, разработчика здоровьесберегающей педагогики.



# Важный двигатель

## СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

### 11 часов

В среднем, каждый житель западной цивилизации сидит по 11 часов в день. Творческие способности угасают, мозг не развивается, появляется диабет и лишний вес.

### 19%

Только 19% офисных работников занимаются упражнениями или спортом ежедневно. Но даже это не спасает их от 11 часов сидения.

### 6.5%

Только 6.5% работников выполняет минимум физических нагрузок в течение рабочего дня.

### 24 миллиарда

Обездвиженный образ жизни забирает как минимум 24 миллиарда долларов на медицинские расходы. А по факту гораздо больше.

### 5-6 раз

В 5-6 раз больше нужно двигаться мальчикам чтобы стать мужчинами, в противном случае даже гормональный фон будет ближе к женскому. Девочки же от природы более склонны к сидячему образу жизни.

### 65%

65% к этому ещё смотрят телевизор или youtube, как минимум 2 часа ежедневно.

### 82%

Жителей западной цивилизации имеют сидячую работу и ездят сидя на работу.

### 300 000

Только в США 300 000 жителей ежегодно уносит сидячий образ жизни и неправильная диета.

### 20%

Пятая часть смертей после 35 лет напрямую связана с недостаточной физической активностью.

### Почему вы до сих пор сидите?

В мировой науке сидячий образ жизни уже называют новой и одной из самых опасных болезней человечества, связанной с уменьшением необходимой физической активности в нашей жизни.

Исследования и данные:  
В.Ф. Базарный  
Н.А. Бернштейн  
М.В. Сеченов  
Р. Магнус  
Д. Левин  
и многие другие.  
На сегодняшний день уже более 10 000 научных публикаций.



## ВАШЕ ТЕЛО НА ПРОГУЛКЕ

### Мозг

Простая двухчасовая прогулка два раза в неделю сократит на 20% риск инсульта и на порядок увеличит его активность, повысив тем самым ваши интеллектуальные и творческие способности.

### Настроение

40 минут в день простимулирует нормальный обмен веществ и сократит симптомы депрессии на 36%.

### Кости

4 часа в неделю укрепят ваши кости и сократят риск переломов до 46%.

### Общее здоровье

3500 шагов в день снижает риск диабета на 29%, 15 минут прогулки после еды снижает уровень сахара на 50%.

### Жизнь

75 минут активной прогулки в неделю увеличит вашу жизнь как минимум на 2 года.

### Сердце

От 30 до 60 минут в день коренным образом снизит риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

### Память

50 минут 3 раза в неделю защитит часть мозга, связанную с долговременной памятью и способностью к планированию.

### Вес

Ежедневная часовая прогулка сократит риск появления лишнего веса на 50%.

### Почему вы до сих пор сидите?

Невероятно простое и удивительно мощное, проверенное тысячами научных исследований средство: лёгкая ежедневная прогулка может преобразовать и значительно улучшить ваше здоровье, тело и разум.

Исследования и данные:  
В.Ф. Базарный  
Н.А. Бернштейн  
М.В. Сеченов  
Р. Магнус  
Д. Левин  
и многие другие.  
На сегодняшний день уже более 10 000 научных публикаций.



*Да, моя нынешняя речь посвящена здоровому образу жизни. Будем честными, ни тебя, ни меня подобная тема уже давно бы не заинтересовала. Обилие социальной рекламы убивает всякое желание и стремление, особенно, если ты человек ленивый и привыкший к резкому и совершенно не здоровому темпу жизненного пути. А если ещё и упорный... Совершенно бесполезно доказывать и привлекать твоё внимание тогда. Согласись, такие тексты читают в два вида людей: здоровые и нездоровые. Оба соглашаются. И оба важно кивают головой. И каждый остаётся при своём.*

При таком интересном раскладе социальной рекламы о здоровом образе жизни всё равно великое множество. Но она – не больше, чем слабенький такой дополнительный движок, который помогает двигаться желанию, стремлению – результату. Если нет желания – никогда не будет азарта. Нет стремления – не будет движения. Нет ни движения, ни азарта – никакого результата.

И тут мы понимаем, что самый важный двигатель в любой работе, и в работе над собой и окружающим миром – азарт. Только представь себе! Ты просыпаешься утром почти что бодрый, но немного сонный. Встряхиваешь головой и по привычке открываешь окно и делаешь зарядку. За окном рассвет, ни души на улицах и в воздухе витает ощущение свободы. А если и музыку добавить? О, ребят, какой сон?



Евгения ЗАХАРЧУК,  
выпускница  
Лицея №103

Прекрасное утро, а за ним прекрасный день! Душа легка, настрой весел, мир прекрасен. Привкус идиллии на языке.

Как говорил один прекрасный философ – труд для человека дар. И мы должны получать удовольствие от труда. И один из его видов – азарт. Как жаль, что азарт – такая мимолётная штука!

И вот тут-то появляются рекламщики. Когда у тебя появился азарт, социальная реклама его действительно может разжечь. Она покажет, что людей с таким азартом невероятно много и безусловно расскажет о пользе, только укрепив твоё желание. И тогда это действительно выльется в результат.

Азарт может быть в желании пойти и устроить субботник. Как говорится, убирать грязь не стыдно, стыдно жить в грязи. Азарт в желании помочь во всех мелочах. Азарт в улыбке в общественном транспорте. Конечно, тут можно и взбесить кого-нибудь с настроением, похуже, чем у тебя, но кто-то улыбнётся тебе в ответ. О как! Только представь, ты подаришь улыбку другому человеку! Разве не повод для радости?

И ведь человек – одно из немногих существ, кому дано испытывать удовольствие от чужого счастья, подаренного им. А какое тебе дело до чужого, когда у тебя болят лопатки и затекла шея, утром пришлось просыпаться рано, а в маршрутке тесно. Да ещё быстро что-нибудь мятное нужно разыскать, чтобы заглушить запах сигарет. Да какой тут азарт? Хочется послать всё в нецензурное место и лечь спать.

В этот момент тебе неожиданно и очень по-доброму, что даже злиться не хочется, улыбнулись в маршрутке.

И как? Появился азарт, м?

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПОРТАЛ  Культура Образования WWW.KULTOBRAZ.RU	 САЙТ	 ВОСПИТАНИЕ ТВОРЦА ГРУППА В КОНТАКТЕ	 САЙТ	 ЦЕНТР РАСПРОСТРАНЕНИЯ И ВНЕДРЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ЗДОРОВЬЕ ДЕТИ - ЗДОРОВАЯ СТРАНА <b>Развивающие здоровье технологии</b> В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ zst-center.ru
	ГРУППА В КОНТАКТЕ 		ГРУППА В КОНТАКТЕ 	



САЙТ



ГРУППА В КОНТАКТЕ




**АКАДЕМИЯ ГУМАННОЙ ПЕДАГОГИКИ ШАЛВЫ АМОНАШВИЛИ**

Академия гуманитарной педагогики является образовательным и культурным Центром гуманитарной педагогики, который реализует образовательные программы для родителей и учителей, организует семинары, встречи, фестивали российского и международного масштабов. Проводит психолого-педагогическую консультационную и просветительскую работу в рамках гуманитарного мировоззрения. Академия гуманитарной педагогики постоянно расширяет свою деятельность вместе с новыми единомышленниками и последователями.  
Добро пожаловать!



УЧИМСЯ СТОЯ  
РАБОТАЕМ СТОЯ  
ЖИВЁМ В ДВИЖЕНИИ

ГРУППА В КОНТАКТЕ



Владимир Филиппович Базарный. Выступления, интервью, документальные фильмы. Подборка в группе газеты «Школьный дом» на You Tube...



Сайт социально-воспитательного проекта Юрия Дмитриевича Куклачева «Уроки доброты»



САЙТ



Сайт Владимира Базарного на портале «Хронос»: <http://www.hrono.info/proekty/bazarny/index.php>

#### Некоторые сочинения Владимира Базарного, представленные на сайте

1. Владимир БАЗАРНЫЙ. Почему стандарты знаний ведут к расщеплению личности?
2. Владимир БАЗАРНЫЙ. Очередная ступень в создании управляемого интеллекта нации.
3. Владимир БАЗАРНЫЙ. Дитя человеческое. Психофизиология развития и регресса. М., 2009.
4. Владимир БАЗАРНЫЙ. Будущее за теми, для кого дети значат больше, чем деньги.
5. Владимир БАЗАРНЫЙ. Открытое письмо Дмитрию Анатольевичу Медведеву.
6. Владимир БАЗАРНЫЙ. Как работать за конторкой?
7. Владимир БАЗАРНЫЙ. Нервно-психическое утомление учащихся в традиционной школьной среде. М. 1995.

#### Некоторые интервью Владимира Базарного, представленные на сайте

1. Владимир БАЗАРНЫЙ. А был ли мальчик? Беседу вела Лидия СЫЧЕВА.
2. Владимир БАЗАРНЫЙ: «Повернись, Россия, сердцем к детям» «Советская Россия», Луиза ГЛАДЫШЕВА.
3. Владимир БАЗАРНЫЙ: «Мальчик никогда не смирится с тем, что девочка умнее его». Беседу вел Михаил БОНДАРЕВ.
4. Владимир БАЗАРНЫЙ: Школа - питомник «нечистой силы». Беседу вела Лидия СЫЧЕВА.



#### Некоторые статьи о системе Владимира Базарного, представленные на сайте

1. Ольга Добромыслова. «Мальчики - отдельно, девочки - отдельно».
2. Михаил Поздняев, Карина Нараевская. «Гендер-сюрприз». В российские школы возвращается раздельное обучение.
3. Алина Соломина. «Доктор Базарный предлагает поменять всю систему образования».
4. Анатолий Коробейников. «В Европе нас понимают. Поймут ли в России?»
5. Лидия Сычёва. «Судьба цивилизации в руках Учителя».
6. Анна Рудницкая. «По половому признаку».
7. Дмитрий Трояновский. «Стой! Учить буду!» В московских школах у детей отбирают стулья.
8. Оксана Северина. «Стой, а то заболешь». Ребенок должен научиться слушать свое тело.

# Мы выбираем спорт



**Виктория ЖУЛКЕВСКАЯ,**  
выпускница  
Лицея №103



Да, я тот же Андрей и хочу рассказать о своих изменениях. Я открыл новый мир для себя. Реальный.

Узнали? я Сергей.

Но теперь я хочу рассказать о своих новых увлечениях. Это бокс и готовка. Но теперь это не фаст фуд, а здоровые, низкокалорийные блюда.

Вы спросите почему я опять в шлеме и в камуфляжной форме? Ответ прост, я пристрастился к оружию. Точнее - к игре в пейнтбол. Это прекрасное оздоровление души и тела. Половину дня я провожу на свежем воздухе и тренирую свое внимание.

Начал заниматься паркуром, это новый смысл моей жизни. Я подкачал свое тело. А спорт помогает держать его в тонусе.

Я похудел. И чувствую себя замечательно. Теперь я полон сил и готов принять участие в соревнованиях.

Сила есть - ума не надо! Надо, я же физик...

Движение - жизнь.

Здоровый дух в здоровом теле!



диалоги персонажей и рисунки Виктории Жулкевской

# Сколько весят знания?

**«Ты что туда кирпичи положил»? Эта фраза по отношению к весу школьного портфеля давно уже стала классической. А действительно, сколько килограммов знаний мы носим в наш любимый Лицей каждый день? Мы вооружились ручными весами, блокнотом, ручкой и отправились прямиком в народ – взвешивать и записывать.**

Вы удивитесь, но в большинстве портфелей лишь учебники и канцелярия. У некоторых – куртки на случай ненастной погоды. Игрушки, конечно встречаются тоже, но небольшие и практически невесомые... Но тем не менее девять из четырнадцати принявших в нашем эксперименте учеников носят портфели, вес которых намного превышает нормы, установленные правилами СанПиН.

С чем это связано – сказать не берусь. Я девочка скромная и поэтому не все портфели испытываемых внутри проверяла. Могу лишь предположить, что карьера богатырей русских явно не дает покоя большинству участников нашего эксперимента. Иначе зачем им таскать в Лицей такие тяжести? Явно,

чтобы сейчас мускулатуру накачать, а потом, в будущем, совершать великие подвиги...

И вот тут спешу огорчить. Тяжелый портфель прежде всего негативно влияет на позвоночник и внутренние органы. Запросто могут возникнуть боли в спине, а там недалеко до искривления позвоночника, испорченной осанки и походки. Избыточный груз приводит к быстрому утомлению, а это значит, что плохих оценок в жизни станет гораздо больше...

Вы хотите сохранить свое здоровье? Тогда берите весы, измерьте вес своего портфеля и уберите оттуда все лишнее. Уверена, что ваш организм обязательно это оценит...

**Анна БОБРОВСКАЯ,  
6 «Д»**

## Вес портфелей некоторых учеников Лицея №103

### 3 «Д» класс

Шамбура Софья, 4 кг. 500 гр.

### 3 «М» класс

Коляскин Даниил, 2 кг. 800 гр.

Снытко Денис, 1 кг. 800 гр.

Малахов Яков, 2 кг. 800 гр.

Веженко Степан, 3 кг. 500 гр.

Александр Козлов, 2 кг. 600 гр.

### 4 «Д» класс

Ильяна Батова, 5 кг.

Алина Карданова, 5 кг. 500 гр.

Ануфриева Кристина, 4 кг. 400 гр.

Мария Шестакова, 4 кг. 500 гр.

### 7 «М» класс

Борис Максимец, 3 кг. 800 гр.

Владислав Смольков, 5 кг. 800 гр.

Александр Артемьев, 6 кг. 300 гр.

Максим Вайзбек, 7 кг. 200 гр.



## Каким должен быть вес школьного портфеля по СанПиНу?

Вес школьного портфеля и другие его параметры регламентируются санитарными правилами СанПиН 2.4.7.1166-02.

\*\*\*

Вес пустых портфелей для учащихся начальных классов **не должен превышать 600-700г.**, средних и старших классов – **1кг.**

Безопасный для здоровья детей и подростков вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей не должен превышать:

- ✓ для учащихся 1-2-х классов **более 1,5 кг,**
- ✓ 3-4-х классов **более 2 кг,**
- ✓ 5-6-х классов **более 2,5 кг,**
- ✓ 7-8-х классов **более 3,5 кг,**
- ✓ 9-11-х классов **более 4,0 кг.**

**Вес школьного портфеля можно вычислить так: он должен составлять не более 10% от веса ученика!**

\*\*\*

Вес школьного учебника не должен быть более:

- ✓ **300 г. для 1-3 (4) классов;**
- ✓ **400 г. для 5-6 классов;**
- ✓ **500 г. для 7-9 классов;**
- ✓ **600 г. для 10-11 классов.**

\*\*\*

Материал для изготовления портфелей должен быть легким, прочным, с водоотталкивающим покрытием, удобным для чистки. Материал, из которого изготовлены плечевые ремни, должен быть эластичным. При использовании жесткого материала рекомендуются специальные накладки. Ученические портфели и ранцы должны иметь детали со светоотражающими элементами на передних и боковых поверхностях.



# Портфели сами по себе должны быть легкими...

В этом номере мы продолжим разговор о том, как может тяжелый портфель навредить нашему здоровью. Врач-педиатр Лицея №103 Наталья Николаевна Мордовец любезно согласилась ответить на мои вопросы.



- Директор нашего Лицея Елена Николаевна Дубровская, когда выступала в Совете Федерации с докладом, посвященным здоровому образованию, обратила внимание, что последние несколько лет в школу (и нашу в том числе), поступает подавляющее большинство первоклассников уже нездоровых. На 75 человек приходится 129 диагнозов. С чем это связано?

- Главной причиной является гиподинамия. Наши дети мало пребывают на свежем воздухе и очень много времени проводят за столом, за компьютером. И что получается? Свежего воздуха дети не получают, нарушают осанку,

а многие еще и уроки физической культуры пропускают, потому что просто неохота. И взрослые им не указ. А нужно поднимать мышечный корсет, чтобы не было сколиоза. А дальше мышечная атрофия и проблемы с позвоночником. Проблемы могут таиться в нарушении режима сна, в неправильном питании, в тяжелом портфеле, разумеется.

Вот и получается, что, прежде всего у детей страдают органы зрения, а потом костно-мышечная система и только на третьем месте стоит ОРВИ (острая респираторная вирусная инфекция) и другие заболевания.

- Скажите, тяжелый портфель может навредить здоровью школьника?

- Конечно. Страдает связочный, мышечный и костный аппараты организма, потому что под воздействием тяжести происходит смещение позвоночника, меняется его физиологическая форма, происходят искривления, развивается сколиоз, прежде всего, появляется плоскостопие. Я много раз наблюдала за детьми, идущими в школу. Представьте: сам маленький, а рюкзак занимает две трети туловища! Идет - согнулся, видно, что тяжело...

- Тогда дайте совет: как выбрать правильный портфель (рюкзак) для школы?

- Для начала, портфели сами по себе должны быть легкими, а лямки - широкими. Естественно, складывать в портфель нужно только самое необходимое на день. Если это возможно, многие вещи и учебники оставить в классе.

- На Западе уже есть опыт решения проблемы тяжелых портфелей. А что, на Ваш взгляд, нужно сделать в наших российских школах?

- Решать этот вопрос нужно вместе с родителями. Для начала нужно подобрать правильный рюкзак, нужно контролировать как ребенок собирает свою сумку на следующий день...

Анна БОБРОВСКАЯ,  
6 «Д»

## КАК ВЫБРАТЬ РАНЕЦ, КОТОРЫЙ НЕ ИСПОРТИТ ОСАНКУ

### ТВЁРДАЯ ОРТОПЕДИЧЕСКАЯ СПИНКА

Ранец не висит мешком, а, напротив, помогает поддерживать осанку.

О том, что спинка точно ортопедическая должно быть написано на специальной бирке или значке, который нашивается на спинку. Если опознавательных знаков нет, посмотрите на саму форму спинки. Во-первых, она должна быть жесткой. Во-вторых, выпуклой. Форма подушечек на спинке может быть самой разной и зависит только от дизайна.

### СВЕТООТРАЖАЮЩИЕ ВСТАВКИ

### ПОДКЛАДКА ИЗ СЕТЧАТОЙ ТКАНИ

Чтобы спина не потела.

### МЯГКИЕ, ПРОРЕЗИНЕННЫЕ ЭЛАСТИЧНЫЕ ЛЯМКИ

Благодаря эластичности лямки плотнее прижимают ранец, и он не болтается. Прорезиненные вставки не дают рюкзаку соскользнуть.

### ШИРОКИЕ ЛЯМКИ

Равномерно распределяют вес ранца.  
Не меньше 4-4,5 см.

### РЕМЕШКИ СВЕРХУ И СНИЗУ

Когда они застегнуты, нагрузка с одного только позвоночника равномерно распределяется на всё тело. Ранец не болтается.

## СЕМЬ ПРИЗНАКОВ НАДЕЖНОГО РАНЦА



1 Швы не должны расходиться.



2 Лямки эластичные, в форме «маечки». Такое соединение служит дольше.



3 Замки и бегунки - металлические (пластиковые быстрее ломаются).



4 Покрытие состоит из водонепроницаемого материала.



5 Пластиковые ножки придают устойчивость и защищают дно от грязи.



6 Имеет каркас и сделан из плотной, толстой ткани.



7 Ранцы с наклейками или вставками быстро теряют внешний вид.

# Колыбель - в будущее

**«Еще до «наката» технической цивилизации русские, украинцы, булорусы, чувашы, башкиры, татары, горцы, коми, чукчи, ханты, манси, нганасане, долгане (Крайний Север), хакасы и монголы (Центральная Азия), египтяне, мороканцы. эфиопы (Африка), китайцы, вьетнамцы, корейцы, камбоджийцы (Восточная Азия) и все другие народы на земле, воспитывали младенца в подвесной, качающейся люльке. Значит пребывание ребенка в грудничковом периоде в подвесной качающейся люльке несет в себе некую неосознанную нами созвучную природе ребенка выработанную тысячелетиями культуру его вочеловечивания». (В.Ф. Базарный «Дитя человеческое. Психофизиология развития и регресса».**

У многих народов мира есть приспособления для того, чтобы вырастить здорового ребенка – это различного вида колыбели, качки, люльки, зыбки, эмки, бихики, названия разные, а суть одна - помещение новорожденного в подвесную, ритмично качающуюся колыбель, которая, по словам д.м.н. Владимира Филипповича Базарного, обеспечивает «адаптацию к земным условиям гравитации». В процессе качания младенец в ритмическом режиме, испытывает своеобразные моменты невесомости (когда люлька достигает максимальной высоты и как бы на миг «замирает») и моменты наиболее высоких гравитационных сил (когда люлька проходит наиболее низшую к земле точку).

У русского и украинского народа существовали исторически сложившиеся традиции послеродового восстановительного периода ребенка. Одной из этих традиций является пеленание и помещение ребенка в колыбель, подвешенную на одной точке. Находясь

в утробе матери, ребенок находится в движении, покачиваясь в околоплодных водах, чувствуя всем телом сердечные ритмы и перемещения мамы в пространстве. И поэтому помещение его в подвешенную на одной точке колыбель обеспечивает плавный переход их внутреннего мира в мир внешний. Некоторые свидетельства позволяют видеть в колыбели, первом земном доме ребенка, некое подобие материнской утробы – пеленание, неяркий свет, полог, для зыбки сделанный из сарафана матери, все это работало на запуск механизмов адаптации к внешнему миру. Показательно название одной из пеленок, сделанной в виде полотна с отверстием посередине для головы – перематка, которая являлась своего рода культурным эквивалентом матки. Прогревая голову ребенка через перематку каждый день, мать проигрывала с ребенком процедуру родов, снимая негативные последствия эмоциональных переживаний ребенком прохождения по родовым путям. По существу выполнение всех ритуалов связанных с родами и послеродовым периодом ребенка и матери позволяло смягчить переход ребенка из утробы матери в культурное пространство человечества, а значит сохранить силы ребенка на развитие и сохранение здоровья.



тувинская колыбель

\*\*\*

У северных народностей Красноярского края долганов, эвенов и эвенков пеленок не существовало, но их роль выполняли шкуры зверей. Дно колыбели выстилалось трухой старых деревьев, приготовленных заранее, летом, сверху укладывались хорошо выделанные шкуры оленя (камус), а под верхнюю часть тела ребенка укладывалась шкура песка или соболя, которая служила и простыней и одеялом для малыша. Древесная труха выполняла роль ортопедического матраса, кроме того, это прекрасный адсорбент, впитывающий все выделения ребенка, камус (хорошо выделанная шкура с оленьих ног) обладает водоотталкивающим эффектом и практически не намокает, все выделения ребенка скатываются с камуса в труху и под весом проваливаются в подставленную снизу чашу. Ребенку всегда тепло и сухо!

Пеленание у северных народов заменяла двойная шнуровка, расходящаяся от центра к рукам и к ногам, которая при необходимости ухода за ребенком расшнуровывалась. Так что можно сказать, что первые памперсы придуманы именно северными народностями.

Для развития слуха к люльке (эмке) с двух сторон прикреплялись колокольчики. Движения люльки по данным к.м.н. Н.Ф. Казачковой, способствовали развитию зрения, что формирует раннюю ориентацию ребенка в пространстве. Уклад жизни северных народов тре-

бует развития мелкой моторики. Поэтому с рождения в руку ребенка вкладывалась сделанная из кости мамонта, отполированная палочка, закрепленная на запястье. Развивающая игрушка делалась индивидуально, для каждого ребенка по размеру ладони, для противопоставления большого пальца другим и массажа десен при прорезывании зубов.

\*\*\*

В районах Тувы можно и сейчас увидеть тувинскую национальную колыбель, хотя и с новшествами в конструкции. Очень популярен у тувинцев праздник «Первой колыбели», устраиваемый на третьи или седьмые сутки после рождения ребенка. До этого он безотлучно находится с матерью и спит в одной постели. Поскольку тувинские семьи, как правило, имеют больше одного ребенка, детей принято растить в одной и той же колыбели, которая переходит от старших детей к младшим. Тувинская колыбель по конструкции очень похожа на северную колыбель, только вместо древесной трухи, как впитывающего компонента, в ней использовались высушенные овечьи экскременты, дно люльки выстилалось хорошо выделанной овечьей шкурой.

\*\*\*

У всех народов Кавказа тоже были и есть детские колыбели. У чеченцев эта традиция сохраняется до сих пор. В Чечне используется детская люлька - «ага». Она очень удобна. Мать



эмке - эвенкийская колыбель



бешик - традиционная восточная колыбель

может, брать ее с собой в любое место - на полевые работы, в огород и т. д. Люлька легко перевозится на верховой лошади, машине.

Другим видом люльки является висевшее обычно над спящими супругами обыкновенное прямоугольное корыто, схваченное с четырех сторон кожаными ремнями из сыромятины и подвешенное к железному клину, вбитому в потолок. Первое пеленание ребенка у чеченцев и по сей день является праздничным событием в семье. Съезжаются все родственники, как по линии матери, так и по линии отца ребенка с подарками. Малыша укладывали в люльку, подаренную бабушкой или же родственниками со стороны матери; чаще всего младенца укладывала в люльку свекровь с пожеланием, чтобы эта люлька никогда в доме не пустовала.

\*\*\*

Бешик (традиционная восточная колыбель). Там проделано специальное отверстие, где устанавливается горшок, к которому от ребенка подводится специальная трубка. Это устройство заменяет младенцу туалет, в результате он остается сухим, а мать освобождена от необходимости менять пеленки. Бешик - идеальная постель. Его ножки, устроенные как у кресла-качалки, позволяют матери быстро успокоить и усыпить ребенка.

\*\*\*

Эстетическое воспитание и речевое развитие ребенка начинается с ранних лет у всех народов. Первое, с чем осмысленно знакомится ребенок, - это голос матери. Колыбельные песни - это первые шаги

приобщения ребенка к музыкальной культуре и художественному слову, вхождение его в культуру народа. В колыбельных был заложен глубинный смысл и обереговая функция, ведь слову над колыбелью придавали значение заклинания. По мере взросления ребенок, вращаясь среди взрослых, постоянно слыша ласковые слова. В русской семье - это были либо ласковые имена, либо нежные прилагательные, либо ласкательные существительные. В годовалом возрасте ребенок уже понимал простенький сюжет песни. Мать, зная это, выбирала колыбельную в зависимости от настроения малыша. Если он слишком весел, шумлив, она пела ему об Угомоне, Буке или сером волчке, которые придут и заберут его, но мама защитит своего дитя, если он постарается заснуть. Если ребенок был спокоен, тих, мать пела ему песенку, какой он хороший, любимый и каким он скоро станет большим, красивым, добрым.

Ребенок за девять месяцев внутриутробной жизни запечатлел в памяти чувств единственно близкий и родной голос - голос матери». И только этот голос дает ребенку чувство защищенности и любви. И только в детстве мы получаем великий урок любви, когда мир создается под тебя - только тебе поют колыбельные песни, только для тебя создают атмосферу уюта и гармонии в семье, только для тебя готовят пищу. Встреча ребенка с культурой своего народа через мамины песни, дизайн комнаты, запахи, которые окружают ребенка, речь взрослых, все это маленькие частицы будущего благополучия - здоровья физического, психического и духовного.

\*\*\*

С каждым годом в школы приходит все меньше и меньше детей с первой группой здоровья, а здоровье закладывается во время беременности и в первые дни жизни ребенка, поэтому если существуют методы улучшения этого здоровья их важно применять. Богатейший опыт народа необходимо рационально использовать. В современную педагогику необходимо активно привносить методы народной педагогики, простроенные с самого рождения ребенка:

- ✓ использовать колыбели;
- ✓ применять пеленки-перематки;
- ✓ петь колыбельных песни, использовать пестушки, потешки;
- ✓ рассказывать сказочки.

В Железногорске с 1993 по 2017 год выросло более ста малышей, родители которых использовали настоящую русскую колыбель, подвешенную на одной точке к потолку, пеленку перематку, пели детям колыбельные песни.

\*\*\*

В нашем Лицее №103 «Гармония» г Железногорска, учатся двадцать детей разного возраста выращенных с помощью методов народной педагогики. Мы проанализировали некоторые показатели развития детей и сравнили полученные данные с данными других двадцати детей такого же возраста, но выращенными без применения методов народной педагогики. В результате сделали следующие выводы:

1) сформированность зрительно-моторной координации, которая проявляется в детском возрасте отсутствием или малым количеством травм, у детей выращенных с помощью методов народной педагогики выше, чем у детей выращенных традиционными методами (в обычной детской кроватке, без применения пеленки - перематки, без ощущения значимости и важности у родителей ребенка пения колыбельных песен, рассказывания сказок и игры с сопровождением пестушек);

2) развитие вестибулярного аппарата, а как следствие этого самочувствие в транспорте у детей выращенных с помощью методов народной педагогики выше;

3) у детей, выращенных с помощью методов народной

педагогики речевое развитие выше;

4) детско-родительские отношения у детей, выращенных с помощью методов народной педагогики лучше, чем у детей выращенных традиционными методами.

\*\*\*

В начале прошлого века психологами было замечено, что при проговаривании своих проблем пациентам становится легче, но столетия назад бабки повитухи делали, то же самое, проигрывая со своими подопечными травму рождения с помощью пеленки - перематки и помещая после родов ребенка в колыбель. Хочется верить, что современная медицина и современная психология будут помнить о «народной мудрости», применять и развивать то рациональное, что досталось нам от наших предков, что дети, рожденные в России, полноценно проживут детство, вырастут хорошими родителями, которые тоже будут качать детей в колыбелях, петь им колыбельные песни, рассказывать пестушки и сказки. Связь поколений не прервется. Только при актуализации и формировании потребности в знаниях традиционной русской культуры, мы поможем не прервать связь поколений и сохранить народную педагогику как часть культурной жизни русского человека, а также здоровьесберегающей технологии. А в Лицее №103 выпускницы растят детей в колыбелях.

**Марина Юрьевна КОВЕЛЬ,**  
педагог-психолог  
Лицея №103



Авторская колыбель с росписью Марины Юрьевны и Богдана Анатольевича Ковель

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Лицей №103 «Гармония»

**Адрес:** 622990, Красноярский край, г. Железногорск, улица 60 лет ВЛКСМ, 32

**Телефон/факс:** 8-(391-97) 4-40-20

**e-mail/группа в контакте:** lyceum103@mail.ru, [https://vk.com/zhele\\_lycey\\_103](https://vk.com/zhele_lycey_103)

**Автор идеи:**

Елена  
Николаевна  
Дубровская,  
директор  
Лицея №103  
с 1988  
по 2021 год

**Руководители проекта:**

Дмитрий Николаевич Диких,  
директор Лицея №103 с 21 августа 2021 года;

Алина Дмитриевна Чеберяк, педагог-организатор;

Дмитрий Геннадьевич Штуров,  
педагог дополнительного образования

Газета «Школьный дом» выпускается издательством МБОУ Лицей #103 «Гармония» с 16 марта 1995 года

Зарегистрирована в реестре школьной прессы России: <http://portal.lgo.ru>

RSPR 24-00034-Г-01



Зарегистрировано в Реестре школьной прессы России. Portal.lgo.ru

**Редакторская группа:**

Ксения Середкина,  
Алиса Шаститко,  
Алина Дмитриевна Чеберяк.

**Рисунки:**

Матвей  
Сагунов

**Фотографии:**

Александр Иванович Балушкин,  
Алина Дмитриевна Чеберяк,  
Дмитрий Геннадьевич Штуров,  
Екатерина Данюк, из архива Лицея №103...

**Верстка/дизайн:**

Ксения Середкина, Алиса Шаститко, Матвей Сагунов,  
Дмитрий Геннадьевич Штуров.

**Салон цифровой печати «Блиц-Принт!»**

Красноярский край, г. Железногорск,  
Центральный проезд, 10,  
магазин «Тель», левое крыло,  
цокольный этаж.  
**Телефон:** 8 (3919) 72-21-11,  
**e-mail:** trade@blitz-print.ru.

Сердечно благодарим Дмитрия Алексеевича Абраменко за оперативность  
и высокое качество печати периодических изданий Лицея №103 «Гармония»!

**Номер подготовили:**

Валерий Валентинович Берчун,  
Наталья Петровна Толоконская,  
Елена Николаевна Дубровская,  
Инна Акимова,  
Марина Юрьевна Ковель,  
Николай Николаевич Дроздов,  
Юрий Дмитриевич Куклачёв,  
Евгения Захарчук,  
Виктория Жулкевская,  
Анна Бобровская...

Сайт Лицея №103 «Гармония»: <http://www.sch103.ru/>