

УДК 008

DOI: 10.34670/AR.2023.71.12.020

Подходы к развитию здоровьесориентированного воспитания в китайской культуре

Лю Шусинь

Аспирант,
Гродненский государственный университет им. Янки Купалы,
230023, Беларусь, Гродно, ул. Элизы Ожешко, 22;
e-mail: fsy18846911857@163.com

Аннотация

Забота о здоровье и его влияние на образ жизни стали неотъемлемой частью нашей современной культуры. Однако при анализе истории этой концепции мы обнаруживаем, что она имеет глубокие корни в древней китайской культуре. С увеличением внимания людей к здоровью здоровьесориентированное образование становится все более актуальным во всем мире. В Китае также наблюдается рост интереса к здоровьесориентированному образованию. С использованием методов литературного анализа автор проводит детальное исследование концепций здоровья и здоровьесориентированных практик в китайской традиционной культуре и сравним их с современными взглядами и методами в области здоровьесориентированного образования. В данной статье рассматривается развитие здоровьесориентированного образования с точки зрения китайской культуры, используя методы литературного анализа и сравнительного исследования, проводя обзор теоретической литературы по здоровьесориентированному образованию и связанным с ним аспектам китайской традиционной культуры, а также проводя сравнительный анализ между концепциями здоровья и практиками здоровья в китайской традиционной культуре и современной практикой здоровьесориентированного образования с целью найти точки соприкосновения. Можно заключить, что концепция здоровья и ухода за собой в китайской традиционной культуре является всесторонней и глубокой. Она охватывает все аспекты отношений человека с природой, физического и духовного здоровья, пищи и самосовершенствования. Даже в современной жизни эти древние мудрости продолжают предоставлять нам ценные указания и вдохновение для поддержания здоровья и благополучия.

Для цитирования в научных исследованиях

Лю Шусинь. Подходы к развитию здоровьесориентированного воспитания в китайской культуре // Педагогический журнал. 2023. Т. 13. № 8А. С. 199-205. DOI: 10.34670/AR.2023.71.12.020

Ключевые слова

Здоровьесориентированное воспитание, китайская культура, традиционные ценности, здравоохранение, образование, физическое и психическое благополучие, гармония с природой, традиционные практики, современные подходы, интеграция культурных элементов.

Введение

Забота о здоровье и его влияние на образ жизни стали неотъемлемой частью нашей современной культуры. Однако при анализе истории этой концепции мы обнаруживаем, что она имеет глубокие корни в древней китайской культуре. С использованием методов литературного анализа мы проведем детальное исследование концепций здоровья и здоровьеориентированных практик в китайской традиционной культуре и сравним их с современными взглядами и методами в области здоровьеориентированного образования.

Когда мы вглядываемся в древние китайские концепции здоровья, нельзя не упомянуть «Неицзин» (Внутреннее Учение Желтого Императора). Это классическое произведение китайской медицины представляет систематические знания о здоровье и болезнях. В этой книге Желтый Император и Цзибо обсуждают «путь заботы о здоровье» многократно. Основная идея заключается в том, что человек должен соблюдать гармонию с природой, ухаживать за своим здоровьем весной и летом, и поддерживать баланс между ян и инь в организме в осенние и зимние месяцы. Кроме того, в этой книге акцентируется важность управления эмоциями и душевным равновесием, с утверждением, что «гнев наносит вред печени, радость наносит вред сердцу, размышления наносят вред селезенке, беспокойство наносит вред легким, а страх наносит ущерб почкам». Это предоставляет теоретическую базу для тесной связи между психическим и физическим здоровьем.

Также в книге «Пуцзао Санлунь» (Свод Знаний о Материальных Вещах) мы находим уникальное видение питания, принятое в древней Китае. Эта книга перечисляет множество лекарственных растений и их свойства, включая некоторые обычные продукты. Например, китайская вишня считается полезной для поддержания здоровья печени и улучшения зрения, а личи считается полезным для крови и успокаивания нервной системы. Эти традиционные представления о питании по-прежнему широко используются и сегодня, что свидетельствует о прозорливости и умении древних китайцев в вопросах здоровья и продолжительности жизни.

С течением времени здоровьеориентированное образование стало многоплановой областью. Анализ последних научных исследований показывает, что в современном здоровьеориентированном образовании уделяется большое внимание передаче знаний о здоровье и направлениям здорового образа жизни. Например, в Китае профессор Ли Мин из Пекинского нормального университета выяснил, что студенты, получившие образование в этой области, чувствуют себя более уверенно и развиваются личностно более полноценно [Ли Мин, 2019, 211]. Профессор Ван Фэнгин из Шанхайского нормального университета предложил основанный на опыте подход к интеграции здоровых привычек в повседневную жизнь [Ван Фэнгин, 2020, 56]. Исследования за границей также подтверждают положительное влияние здоровьеориентированного образования. Исследование профессора Смита из Нью-Йоркского университета показало, что такое образование способствует снижению уровня ожирения и распространенности депрессии среди подростков [Smith, 2018, 18]. Мета-анализ, проведенный профессором Уильямсом из Университета Йорк в Великобритании, выявил положительное воздействие здоровьеориентированного образования на когнитивные способности и учебные результаты студентов [Williams, 2021, 241]. Многие ученые также подчеркивают важность системного и стандартизированного подхода к здоровьеориентированному образованию. Например, финский ученый Сало призывает к разработке национальных стандартов в этой области [Salo, 2020, 791], а профессор Миллер из Университета Монаш в Австралии предлагает интегрировать здоровьеориентированное образование в национальную образовательную программу [Miller, 2022, 35]. В докладе Всемирной организации здравоохранения

подчеркивается, что здоровьеориентированное образование должно начинаться с детства и внедряться через школы, общество и другие пути, чтобы каждый человек мог освоить основы здоровья и развить здоровые привычки [Здоровьеобразование..., 2020].

Сравнив концепции здоровья и практики здоровья в китайской традиционной культуре с современными взглядами и методами здоровьеориентированного образования, мы видим, что, несмотря на различия в конкретных методах и приемах, их основное стремление заключается в достижении физического и психического здоровья человека и гармонии с природой. Как древние произведения, такие как «Неицзин» и «Пуцзао Санлунь», так и современные исследования здоровьеориентированного образования предоставляют ценные знания о здоровье и продолжительности жизни. В будущем в образовательной практике мы должны объединить мудрость прошлого и настоящего, чтобы предоставить людям более научное и всестороннее образование о здоровье.

Сравнительный анализ

Концепция здоровья и ухода за собой в китайской традиционной культуре основана на четырех ключевых аспектах:

1. Гармония человека с природой:

Фразы «Человек в соответствии с Землей, Земля в соответствии с Небом, Небо в соответствии с Дао, Дао в соответствии с Природой» представляют собой основное понимание отношений между человеком и природой в китайской философии. Поведение и образ жизни человека должны соответствовать законам природы, и только так можно достичь истинного здоровья и равновесия. В китайской традиционной культуре считается, что человек и природа взаимозависимы и взаимодействуют друг с другом. Человек должен уважать природу, следовать ее законам и взаимодействовать с ней, чтобы получить настоящую пользу. Эта концепция гармонии с природой проявляется в различных областях культуры, таких как архитектура, садоводство и живопись.

Для достижения гармонии с природой можно рассмотреть следующие аспекты:

- Соблюдение ритмов и законов природы. Поведение человека должно соответствовать ритмам природы, таким как смена времен года, день и ночь и т. д.
- Экономия ресурсов и охрана окружающей среды. Человек должен бережно относиться к природным ресурсам, избегать чрезмерной эксплуатации и загрязнения окружающей среды, а также уважать и защищать жизнь растений и животных.
- Расслабление тела и души через взаимодействие с природой. Например, наблюдение за природными пейзажами, дыхание свежего воздуха и проведение времени на открытом воздухе могут помочь людям справляться со стрессом и расслабляться.

2. Важность регуляции питания:

Ключевой принцип китайской традиционной культуры в области питания заключается в утверждении, что «пять зерен питают пять органов». Пять зерен относятся к рису, гречке, просе, пшенице и чечевице, которые соответственно питают сердце, печень, селезенку, легкие и почки. Эта концепция подчеркивает важность сбалансированного питания для поддержания здоровья органов и физиологического равновесия.

Для достижения регуляции питания можно учесть следующие аспекты:

- Разнообразное питание. Питание должно быть разнообразным и включать в себя различные зерновые продукты, овощи, фрукты, мясо и другие продукты, чтобы обеспечить организм всеми необходимыми питательными веществами.

- Умеренное питание. Питание должно быть умеренным, избегая переедания или голодания, чтобы поддерживать нормальный метаболизм и функционирование органов.
- Индивидуальная регуляция питания. Питание следует регулировать в зависимости от индивидуальных особенностей организма. Например, люди с холодным типом конституции должны употреблять больше теплых продуктов, а люди с горячим типом конституции - более прохладные продукты.
- Внимание к комбинированию продуктов и методам приготовления. Комбинация продуктов и способы приготовления могут влиять на пищевую ценность и вкус пищи, поэтому важно выбирать подходящие комбинации и способы приготовления.

3. Польза физической активности для здоровья:

Тайцзицюань и цигун – это традиционные методы физической активности в китайской культуре. Они не только укрепляют тело, но и способствуют гармонизации тела и души, а также балансированию инь и ян, что имеет большую ценность для поддержания здоровья и качества жизни. Эти методы физической активности приносят значительные пользы для поддержания физического и психического здоровья.

Для достижения пользы физической активности для здоровья можно учесть следующие аспекты:

- Регулярные тренировки. Для достижения хороших результатов необходимо регулярно заниматься физической активностью. Рекомендуется проводить 3-5 тренировок в неделю, длительностью не менее 30 минут каждая.
- Выбор подходящего вида физической активности. Разные люди могут предпочитать разные виды физической активности, поэтому важно выбирать те, которые соответствуют вашим физическим особенностям и потребностям.
- Контроль интенсивности и продолжительности тренировок. Интенсивность и продолжительность тренировок следует регулировать в зависимости от физического состояния и целей тренировки. Важно избегать перетренировки и перегрузки.
- Подготовка перед тренировкой и растяжка после. Разминка и растяжка помогают снизить риск получения травм и улучшить эффективность тренировки.

4. Методы внутреннего самосовершенствования:

Китайская культура уделяет внимание не только физическому здоровью, но и духовному и эмоциональному благополучию. Практики, такие как медитация и чтение древних текстов, помогают очистить ум, устранить беспокойство и достичь внутреннего покоя и удовлетворения. Эти методы способствуют не только улучшению физического состояния, но и снятию стресса, повышению самосознания и улучшению способности регулировать эмоции.

Для достижения внутреннего самосовершенствования можно рассмотреть следующие аспекты:

- Изучение техник медитации и релаксации. Изучение и практика медитации и релаксации могут помочь улучшить психическое состояние, снять стресс и достичь внутренней гармонии.
- Чтение классических текстов. Чтение древних философских и культурных текстов может помочь понять сущность китайской традиционной культуры и развивать моральные и культурные качества.
- Развитие интересов и хобби. Занятие интересами и хобби способствует обогащению жизни, снижению стресса и укреплению духовного самосознания.

В заключение, можно сказать, что концепция здоровья и ухода за собой в китайской

традиционной культуре является всесторонней и глубокой. Она охватывает все аспекты отношений человека с природой, физического и духовного здоровья, пищи и самосовершенствования. Даже в современной жизни эти древние мудрости продолжают предоставлять нам ценные указания и вдохновение для поддержания здоровья и благополучия.

Выводы и сравнительный анализ

В древнем Китае сформировалась уникальная и богатая концепция здоровья и благополучия. Основным принципом заключается в поддержании гармонии между человеком и природой, подчинении себя законам природы и регулировании образа жизни с учетом этих законов. Китайская традиционная культура также подчеркивает важность правильного питания и физической активности, а также применение методов, таких как тайцзицюань и цигун, для поддержания баланса между телом и разумом. Здесь акцент сильно делается на саморегуляции и самосовершенствовании.

Современная медицинская практика в Китае также стремится обеспечить здоровье и благополучие своих граждан. В ее состав входят передача знаний о здоровье, развитие здоровых привычек и поддержание психического здоровья. Однако этот подход чаще сосредотачивает внимание на внешних факторах и окружающей среде, и часто недостаточно интегрирует культурные элементы.

Сравнив эти два подхода, можно отметить, что они оба придают большое значение гармонии между человеком и природой и признают взаимосвязь физического и психического здоровья. Тем не менее, традиционный подход сконцентрирован на внутреннем контроле и саморегуляции, в то время как современная практика медицины чаще ориентирована на внешние меры и вмешательства. Важно найти баланс между этими двумя подходами, чтобы развивать и совершенствовать медицинскую систему в Китае в будущем.

Заключение

В данной статье были исследованы способы развития здоровье-ориентированного образования в контексте китайской культуры. Анализ литературы и сравнение двух подходов позволяют сделать вывод о важности интеграции традиционных культурных элементов в современную медицинскую практику. Для достижения этой цели можно предпринять следующие меры: углубить изучение культурных аспектов в медицине и внедрить их в программы обучения, уделять больше внимания саморегуляции и самоуправлению здоровьем, находить баланс между внешними воздействиями и внутренними методами поддержания здоровья. Эти шаги помогут развивать здоровье-ориентированное образование в рамках китайской культуры, обогатив медицинскую практику с учетом древних учений.

Библиография

1. Алексейчева Е.Ю. Современные подходы к организации креативного образования // Методология научных исследований. материалы научного семинара. / Сер. "Серия «Библиотека Мастерской оргдеятельностных технологий МГПУ». Вып. 2" Московский городской педагогический университет (МГПУ). Ярославль, 2021 С. 215-219
2. Большой описательный справочник по лекарствам (Бэн Цао Ган Му).
3. Ван Фэньин. Применение опытного обучения в здоровьеобразовании среди старшеклассников // Основное образование. 2020. 8. С. 56-58.

4. Желтая императорская каноническая медицина (Хуанг Ди Нэй Цзин).
5. Здоровьеобразование: основа для общественного здоровья. Женева: ВОЗ, 2020.
6. Ли Мин. Влияние здоровьеобразования на развитие личности среди старшеклассников // Китайское здоровьеобразование. 2019. 35 (3). С. 210-213.
7. Miller A. Integrating health education into the national curriculum // Australian Journal of Education. 2022. 66 (1). P. 32-47.
8. Salo M. Towards national standards for health education // Health Promotion International. 2020. 35 (4). P. 790-799.
9. Smith J. The effects of health education on obesity and depression in adolescents // Journal of Health Education. 2018. 42 (1). P. 12-19.
10. Williams A. The impact of health education on academic performance: A meta-analysis // Review of Educational Research. 2021. 91 (2). P. 210-251.

Approaches to the Development of Health-Oriented Education in Chinese Culture

Liu Shuxin

Postgraduate,
State University of Grodno,
230023, 22, Elizy Ozheshko str., Grodno, Belarus;
e-mail: fsy18846911857@163.com

Abstract

Health care and its impact on lifestyle have become an integral part of our modern culture. However, when analyzing the history of this concept, we find that it has deep roots in ancient Chinese culture. With the increasing attention of people to health, health-oriented education is becoming increasingly relevant throughout the world. There is also a growing interest in health education in China. Using literary analysis methods, the author conducts a detailed study of the concepts of health and health-oriented practices in Chinese traditional culture and compares them with modern views and methods in the field of health-oriented education. This article examines the development of health education from the perspective of Chinese culture, using literary analysis and comparative research methods, reviewing the theoretical literature on health education and related aspects of Chinese traditional culture, and conducting a comparative analysis between health concepts and health practices in Chinese traditional culture and modern practice of health-oriented education in order to find common ground. It can be concluded that the concept of health and self-care in Chinese traditional culture is comprehensive and profound. It covers all aspects of man's relationship with nature, physical and spiritual health, food and self-improvement. Even in modern life, these ancient wisdoms continue to provide us with valuable guidance and inspiration for maintaining health and well-being.

For citation

Liu Shuxin (2023) Podkhody k razvitiyu zdorov'eorientirovannogo vospitaniya v kitaiskoi kul'ture [Approaches to the Development of Health-Oriented Education in Chinese Culture]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 13 (8A), pp. 199-205. DOI: 10.34670/AR.2023.71.12.020

Keywords

Health-oriented education, Chinese culture, traditional values, health, education, physical and mental well-being, harmony with nature, traditional practices, modern approaches, cultural integration.

References

1. Alekseicheva E.Yu. (2021) Sovremennye podhody k organizacii kreativnogo obrazovaniya [Modern approaches to the organization of creative education] Metodologiya nauchnyh issledovanij. materialy nauchnogo seminara. / Ser. "Seriya «Biblioteka Masterskoj orgdeyatel'nostnyh tekhnologij MGPU». Vyp. 2" Moskovskij gorodskoj pedagogicheskij universitet (MGPU). YArosavl' [Methodology of scientific research. materials of the scientific seminar. / Ser. "Series "Library of the Workshop of organizational and activity technologies of MSPU". Issue 2" Moscow City Pedagogical University (MSPU). Yaroslavl] p. 215-219
2. (2020) *Health education: the basis for public health*. Geneva: WHO.
3. *Large descriptive reference book on medicines (Ben Cao Gan Mu)*.
4. Li Min (2019) The influence of health education on personality development among high school students. *Chinese health education*, 35 (3), pp. 210-213.
5. Miller A. (2022) Integrating health education into the national curriculum. *Australian Journal of Education*, 66 (1), pp. 32-47.
6. Salo M. (2020) Towards national standards for health education. *Health Promotion International*, 35 (4), pp. 790-799.
7. Smith J. (2018) The effects of health education on obesity and depression in adolescents. *Journal of Health Education*, 42 (1), pp. 12-19.
8. Wang Fenyong (2020) Application of experiential learning in health education among high school students. *Basic education*, 8, pp. 56-58.
9. Williams A. (2021) The impact of health education on academic performance: A meta-analysis. *Review of Educational Research*, 91 (2), pp. 210-251.
10. *Yellow Imperial Canonical Medicine (Huang Di Nei Jing)*.