

ИСТОРИЧЕСКИ АСПЕКТИ НА ЗДРАВНОТО ВЪЗПИТАНИЕ

Георги Проданов

Една от основните ценности, към които трябва да бъде насочено съвременното възпитание и обучение на подрастващите, е опазването здравето и живота на човека. Тази ценност е толкова стара, колкото е старо и самото човечество. През различните исторически периоди се е обръщало внимание на възпитанието в здравословен начин на живот, но това се е определяло и от нуждите на обществото, от степента на неговото развитие. При развитието на съвременната цивилизация, нуждата от здравно възпитание е още по-голяма и тя придобива нова ориентация. Това изисква да се използва всичко стойностно от досегашната история на човечеството и творчески да се приложи в съвременното общество за цялостно преориентиране и нагласа към нов тип отношение към собственото здраве и поведение за опазването му.

Човечеството навлиза в цивилизования стадий на своето развитие тогава, когато преставя да използва наготово само това, което природата му е дала, а чрез трудова дейност започва да произвежда блага, за да подобрява собственото си съществуване. Това го отдалечава от животинското му състояние. Обогатени-

ят трудов опит е необходимо да се предава от поколение на поколение и така възниква възпитанието. Явява се и нуждата да се предават знания за предпазване от болести и травми, за намиране на здравословни места за обитаване, за добро хранене. Това са първите наценки на здравно възпитание.

За най-ранната епоха от развитието на човечеството може да се съди по археологическите разкопки от този период и по наблюденията върху племена, които и сега имат ниска степен на цивилизационно развитие.

Тогава се извършват сравнително прости трудови дейности с елементарни оръдия на труда, което позволява на децата бързо да усвоят нужните умения за работа с тях. Няколко години преди да настъпи половата зрелост децата преминават през определен цикъл на подготовка и това е своеобразна система на обучение, чрез която се полагат грижи за трудовата им подготовка и се предупреждават как да избягнат опасности и злополуки, как да издържат на болка.

Откриването на огъня, на лъка и стрелите позволява на първобитния човек да разнообрази храната си, което се отразява благоприятно вър-

ху неговото хранене и здраве. Разкопки на селищни могили край Русе и Разград от неолита (*новокаменната епоха от 6000 до 4000 г. пр. н. е.*) свидетелствуват, че храната тогава е месо от елени, мечки, риба, миди и др. В селищната могила има и яма за изхвърляне на отпадъци, служеща и за отходно място, което показва, че са се предавали и знания за санитарна дейност през неолита.

Неблагоприятните условия на живот заставят прадедите ни да използват дрехи и примитивни укрития от студа, да се грижат за здравето и за изхранването си, а това обуславя твърде ранното възникване на хигиенни знания. Зараждат се обичаи, които допринасят за предпазване от болести.

Поражда се необходимостта и от първи грижи за възстановяване на здравето. Ловът и борбата с дивите животни, сблъскванията между племената, стават причина за нарастване на травматизма. Необходимостта от оказване на първа помощ при нараняване или ухапване довеждат до появата на по-опитни в това отношение членове на първобитното общество знахари, шамани и жреци. Като лечебни средства първобитният човек използва някои растения, които притежават болкоуспокояващи, възбуждащи, слабителни, потогонни, сънотворни и други свойства. Появяват се и грижите при раждане, отглеждане и лечение на децата. С то-

ва се поставя развитието на народната медицина.

Към страните, обединени под названието **Древен изток**, се отнасят южните части на Азия и Северна Африка, където най-рано са се развили робовладелските държави и са се създали забележителни паметници на материалната и духовна култура. Към тях се отнасят Китай, Индия и Египет.

В **Древен Китай** (царство Ин XVIII – XII в. пр. н. е. и Джоу XII – III в. пр. н. е.) има развита училищна система. Например още 500 г. пр. н. е. Конфуций (551 – 479 пр. н. е.) препоръчва да се обучават децата на седем свободни изкуства: нравственост, музика, писане, четене, смятане, каране на колесница и стрелба.

В Китай се дава особено висока оценка на движенията и тяхното значение за опазване на здравето. Гимнастиката се дели на три дяла. Първият дял обхваща утринната гимнастика и се състои от елементарни упражнения със самомасаж и свободно дишане. Вторият дял има военно-приложен характер, състои се от борба, упражнения с копие, меч, щит, а също упражнения за защита и нападение с цел развитие на силата, ловкостта, бързината и издръжливостта. Третата група упражнения са насочени към въгрешните органи и служат за разхлабване на мускулите. Занятията се провеждат два пъти дневно и траят от 10 минути до един час, завършват с водни процедури: обт-

риване с хладка вода и душ. В Китай се практикуват и плуване, гребане, вдигане на тежести.

Древнокитайската медицина отделя голямо внимание на хигиенния режим, правилното разпределение на работата, почивката и съня, редовното хранене и диета. Прилага се профилактика на едрата шарка, вземат се и други противоепидемични мерки. Високата санитарна култура на Китай се разпространява и в съседните Япония, Корея, Монголия и др.

Ценни сведения за развитието на обществото и за здравословен живот в **Древна Индия** черпим от писмените паметници, сред които най-важни са Законите на Ману и Ведите и по-специално "Аюрведа" (*Знание на живота или Книга на живота*).

В законите на Ману (X – V в. пр. н. е.) се осъжда преяждането и се препоръчва употребата на свежа растителна храна, мляко и мед. Разглежда се влиянието на годишните времена и климата върху здравето.

"Аюрведа" (IX – III в. пр. н. е.) представлява обширна медицинска енциклопедия, в която са посочени причините за болестите: неправилното хранене, пристрастяването към виното, физическото пренапрежение, гладът и др.

В Древна Индия се разработва цяла система за здравословен начин на живот, това е учението на йогите.

За основоположник на системата Йога се смята древният индийски

мъдрец Патанджали, живял през II – I век пр. н. е. Той успява да събере, систематизира и обобщи най-същественото, да го формулира в символни афоризми, които и днес са познати на света под наименованието "Йога сутра". Физическите упражнения "асани" се съчетават с целенасочени дихателни упражнения, с вегетарианско хранене. Развиват се както физичните, така и психичните сили на организма. Йогизмът ни учи да живеем рационално, здравословно и продължително. Учението на йогите има рационална основа, което го прави много популярно и в съвременното физическо възпитание.

Най-старата робовладелска държава в Африка е **Древният Египет** (Древно царство XXX – XXIV в. пр. н. е., Средно царство XXI – XVIII в. пр. н. е. и Ново царство XV – XI в. пр. н. е.). За нея черпим знания от запазените до днес Египетски пирамиди и надписи на папируси. Там са развити математика, механика, оптика, архитектура, астрономия. Голямото развитие на науката и изкуството допринася за създаване на училищна система, като има училища за духовници, за съветници на фараона, за писари.

И тук здравословният начин на живот е на почет. За укрепване на организма и за предпазване от болести се препоръчва ранно ставане, гимнастика, отбтриване на тялото със студена вода, гребане, плуване, бягане, стрелба с лък, мятане на копие,

хвърляне на тежести и др. За да се предотвратят епидемиите, на строителите на пирамидите се дават много лук и чесън, чийто антибиотичен ефект е доказан много по-късно. Борбата с бълхи, кърлежи и мишки става като са се пръскали стените и таваните с поташ (*калиева сода*).

За разлика от страните от Древния изток, които са мощни империи, то **Древна Гърция** (VIII – IV в. пр. н. е.) е разделена на малки градове държави, всяка със своя самостоятелна политика, но тя впечатлява със своето изключително културно развитие, което става първоизточник на по-сетнешната европейска цивилизация. Древните гърци се ръководят от идеала за хармонично физическо и духовно развитие.

В Спарта грижите за физическото развитие и закаляване са големи. Облеклото е просто, еднакво за всички сезони, храната – природосъобразна, състояща се предимно от зеленчуци и плодове. Грижите за децата до седемгодишна възраст са на майката, а след това се поемат от държавата, от специални възпитатели, които полагат грижи за физическото развитие и закаляване, и усвояване на нравствени добродетели. Момчетата постъпват в обществени заведения, където режимът е строг. Децата спят на твърди постели, обличат се леко, само с едно наметало и през зимата и през лятото ги къпят в студена вода. Четенето, писането, смятането са ограничени, а философия-

та и науките почти не присъстват. Девойките също се възпитават в строг военен дух и дисциплина. Чрез физически упражнения те трябва да закалят своето тяло, за да раждат здрави деца, да се справят във военни и бедствени ситуации.

В Атина възпитанието се различава по дух и характер от това в Спарта. До седем години децата също се обучават в семейството, но отглеждането е задължение на майката. След това съществуват две степени на образование – нисша и висша.

В нисшата училище посещава три вида училище, като обучението в тях може да се извършва паралелно. Това са училищата на граматика, на китариста и на гимнастика. В последното се работи за физическата подготовка на децата чрез упражнения. След 13-годишна възраст момчетата започват да посещават и палестрите (*училища за борба*). В тях децата се упражняват в скачане, бягане, хвърляне на копие и диск.

Във висшата степен юношите постъпват от 15–16 до 18 г. в т. нар. гимназиони, където усъвършенстват физическата си подготовка, слушат лекции за политическо, литературно и философско образование. От 18 до 20-годишна възраст обучението се води в ефебите, където се получава военно и гражданско образование, но също се обръща голямо внимание на спорта и издръжливостта.

За нуждите на древногръцкото физическо възпитание учебните заведения са добре организирани. Имат стадиони, хиподруми и много закрити помещения, в които протичат заниманията при лошо време и се извършват разнообразни хигиенни процедури. Основни спортове са бягане, скок на дължина със засилване, хвърляне копие и диск, борба. Те съставляват древногръцкия петобой. Освен него се практикуват юмручен бой, плуване по гръб и по гърди, странично плуване, скокове във вода. Упражняват се още фехтовка, езда, надбягване с колесници и др.

Главна цел на физическото възпитание е подготовката на здрави, закалени, храбри и решителни войни. Най-важното задължение на всеки гражданин на робовладелската държава е военно-физическата подготовка. Има и система за физическо възпитание на жените, и специална методика за провежданите с тях занимания.

В древногръцката медицина също се обръща голямо внимание на физическите упражнения, закаляването, личната хигиена и лечението с природни фактори. Не случайно богът на медицината Асклепий има две дъщери: Панацея – покровителка на лечебното изкуство и Хигия – богиня на здравето.

Най-видният представител на гръцката медицина Хипократ (460 – 377 г. пр. н. е.) обръща голямо внимание на санитарно-хигиенните въз-

роси, а предпазната и лечебната медицина разглежда в единство. В своето произведение “За въздуха, водата и местностите” той изтъква значението на слънцето, водата, ветровете, почвата, и най-вече начина на живот на хората: “...предани ли са на ядене, пиене и празност или пък обичат да се занимават с физически упражнения и труд, много ядат и не пият” (Апостолов, 1977, 24).

В Древния Рим (VI в. пр. н. е. – V в. от. н. е.) има стабилно семейно възпитание и добре развити училища. В тях се изучават предметите латински, гръцки, история, география, аритметика, геометрия, ораторско изкуство. Освен на интелектуалното развитие, голямо внимание се отделя на физическото възпитание и музиката.

Древните римляни се славят и със своето санитарно-комунално строителство. Строят гигантски водопроводи, бани и канализации. Създават се санитарни правила и се осъществява контрол върху спазването им.

Видният представител на римската медицина Асклепиад (128 – 56 г. пр. н. е.) смята, че човешкият организъм се състои от малки частици атоми и празни пространства между тях. Болните трябва да бъдат лекувани чрез продължително пребиваване на чист въздух, защото чистият въздух и храната образуват атомите на тялото. Препоръчват се физическите упражнения, защото те допри-

насят за възстановяване на нормалното движение на атомите в порите и тъканите.

Най-големият представител на римската медицина Клавдий Гален (131 – 201 г. от н. е.) събира и систематизира известните до тогава описания в областта на акушерството и хигиената.

Най-старите сведения за здравни традиции по нашите земи са свързани с живота на **траките**. Легендите и откъслечните исторически сведения говорят за голямата популярност на тракийския цар-жрец Орфей (около VIII в. пр. н. е.). Той е добър музикален педагог и лекува с музика много болести.

Археологията ни дава сведения за градоустройството по това време. В края на IV в. пр. н. е. владетелят на Одриската държава Севт III основава около днешния град Казанлък своята столица Севтополис. Градът е разположен на около 50 хектара площ и съществува до II в. пр. н. е. Жилищните сгради са хигиенични, двуетажни с южно изложение. Има изградени водоснабдителни съоръжения, черпещи вода от кладенци, а отводнителната канализационна система отвежда отпадните води извън крепостната стена в р. Тунджа.

До нас достигат известни данни и за храненето на траките. Те използват киселото мляко, освен за храна и като лечебно и козметично средство.

Разселването на **славяните** започва през II в., но южните славяни трайно се заселват по земите на Византийската империя в средата на VI в. и постепенно се смесват с местното тракийско население.

Основен поминък им е земеделието. Отглеждат просо, ръж. Използват мляко и млечни продукти. Добре развитото пчеларство осигурява мед за храна и за получаване на слабо алкохолното питие медовина.

Медицинската култура съответства на общественото и културно развитие на славянското общество от епохата на разложението на първобитно общинния строй. Представителите за болестта и здравето имат мистичен характер, но това не изключва познаването и прилагането за лечение на редица рационални методи и средства. Широко приложение намират лечебни средства от растителен произход.

Данните за здравната култура и възпитателната практика на **пращаците** са оскъдни, но съществуват голям брой археологически паметници, които свидетелстват за високото равнище на материалната им култура. Техен основен поминък е животновъдството, а също и земеделието. Хранят се предимно с месо и млечни произведения. Отличават се с добро физическо развитие, с изключителна издръжливост и боеспособност, което показва, че физическото възпитание е на висота.

Прабългарите смятат къпането за изключително важно и изграждат постройки, които служат за бани. Изграждат и подземни канали за водоснабдяване с глинени водопроводни тръби. В Плиска, Мадара и Преслав са открити басейни и бани с отоплителна инсталация, и сложна водопроводна и канализационна мрежа. По време на походи използват специални походни бани-шатри, в които поставят кожени вани. Всичко това свидетелства за високото равнище на прабългарската лична и обществена хигиена.

Културата на народите, населяващи българските земи, както и влиянието, което оказват съседните държави, притежаващи висок духовен ръст, са важно условие за бързото развитие и всестранен разцвет на Българската държава.

По време на **Средновековието** (V – XIV в.) след разпадането на Римската империя (476 г.) на нейно място се оформят три културни средища, Западноевропейските феодални държави, получени след разпадането на Западната Римска империя, Източната Римска империя или Византия, а по късно и Арабският халифат.

В Западна Европа се установява пълно господство на католическата църква. Манастирите се превръщат във възпитателни и образователни институти. Приоритет в монашеското образование взема нравствено-религиозното възпитание, а за тялото

не се полагат никакви грижи, напротив, то се подлага на многобройни изпитания – пост, лишаване от сън и храна.

През XI век се създават първите университети в които има факултети по философия, теология, право и медицина. Най-известен е медицинският факултет в град Салерно, който има светски характер, а град Салерно е наречен “Хипократов град” (“Civitas Hipocratica”).

През този период за предпазване от болести и здравословен живот не се говори. В градовете съществуват лоши санитарни порядки. Върлуват опустошителни епидемии от чума, тиф, едра шарка, дизентерия и др. Най-страшна е епидемията от чума през XIV в.

В епохата на ранния феодализъм **Византия** изпреварва Западна Европа в областта на материалната и духовната култура.

Видните медици през този период имат голямо значение с това, че съставят енциклопедии, в които събират и запазват за поколенията богатото наследство от древността. Например енциклопедията на Ю. Орибазий се състои от 70 тома (Апостолов, 1977, 52).

В Арабският халифат свързват античната култура с културата на източните народи и на тази основа развиват своя арабска култура. Арабската медицина използва постиженията на древната и източната медицина, но на свой ред я развива и запазва.

Развито е болничното и аптечното дело. Работят известни лекари, един от които е Абу Али Ибн Сина или наричан в Западна Европа Авицена (980 – 1037). Той написва над 20 произведения, най-значителното от които е “Канон на медицината”. Съставено от пет книги и има енциклопедичен характер. Съдържа всичко казано от гръцките, римските, индийските и арабски лекари до началото на XI в. В него специално внимание се отделя на въпросите на хигиената, на правилата за опазване на здравето, на диетиката, на възпитанието на здравото и болното дете.

В средновековна България (VII – XIV в.) здравните знания са на равнището на византийските. Две големи просветно-книжовни школи дават мощен тласък на културното развитие на нашата страна.

В Преславската школа твори Йоан Екзарх (края на IX – нач. на X в.). Неговото съчинение “Шестоднев” е своеобразна средновековна енциклопедия, в която намираме интересно описание на човешкото тяло.

Охридската школа е създадена от Климент Охридски (ок. 840 – 916) през 886 година. Самият той познава добре средновековната медицина и сам лекува болни. Работи неуморно за повишаване на здравната култура на българския народ. Написва редица медицински слова. При Климентовия манастир в Охрид през втората половина на IX в. се създава бол-

ница, която се издържа на благотворителни начала.

Върху медицината и здравеопазването в Средновековна България определено влияние оказва и движението на богомилите. Самият основател поп Богомил и неговите първи помощници, а и по късно изявили се Василий Врач (около 1028 – 1114) са и лечители. В популярно-образователните си книги богомилите разглеждат устройството на човешкото тяло и дават указания за лекуване на някои болести. Особено ценен историко-медицински справочник е богомилското съчинение “Зелейник”, написано през X или XI в. и съдържащо указания за лекуване с билки, мед и други лечебни средства.

За санитарната култура в селищата на средновековна България съдим по археологическите находки и по-специално по останките от санитарно-благоустройствените съоръжения. Открити са кладенци и водопроводи от времето на хан Омуртаг (814 – 831), хан Маломир (831 – 836). Подобни съоръжения се изграждат и по време на Второто българско царство (1185 – 1396). Открити са водопроводи на Царевец и Трапезица, а също специални и обществени бани от времето на цар Иван Шишман (1371 – 1394)

През XIV – XVI в. науката, и изкуствата се отърсват от догмите на църквата. Преоткриват се идеи от старата гръцка и римска култура. Тяхното ново преосмисляне съвремен-

ниците наричат **Ренесанс**. Епохалните открития в областта на науката, откриването на Америка, водят до подем и в изобразителното изкуство и литературата. На средновековния аскетизъм се противопоставя култът на здравия, деен и жизнерадостен човек. Най-ярък израз тези идеи намират във възраждащия се **хуманизъм**.

Най-известният между италианските педагози хуманисти е Виторино да Фелтре (1378 – 1446). Неговото училище, наречено “Дом на радостта”, се намира в извънградски дворец, сред природата, на брега на красиво езеро, храната е проста и природосъобразна. Голямо внимание се обръща на физическото развитие на възпитаниците. Те се упражняват в игри, езда, борба, фехтовка, стрелба с лък, плуване и се закаляват. Жизнерадост и бодро чувство характеризират работата в училището. Въздействието върху учениците е чрез поощрения и наказания, но без телесните. За съжаление, в това наистина добро училище се учат деца само на няколко благородника.

Подобен начин на образование описва и друг френски хуманист, Франсоа Рабле (1483 – 1553). Неговото произведение “Гаргантюа и Пантагрюел” (1532 – 1562) се състои от пет книги, последната излиза посмъртно. И тук здравословните дейности: тичане, борба, скачане, плуване, хвърляне на копие, стрелба с лък, гимнастика и езда са широко застъпени.

Известният представител на френския хуманизъм Мишел Монтен (1533 – 1592), в своята книга “Опити” (1580), също отдава голямо значение на физическото възпитание (рицарските упражнения – плуване, фехтовка и др.), но иска то да е свързано с умственото. Той твърде много държи да се развива мисленето, самодейността и активността.

Подобно изключително положително отношение към здравословния начин на живот намираме и в произведението на английския социалист-утопист Томас Мор (1478 – 1535) “Златна книга за най-добрия строй и за новия остров Утопия”. Мор се придържа към Атинската система на физическо възпитание за развиване на здраво и красиво тяло, чрез гимнастика и военни упражнения.

Хуманистите и социалистите утописти дават добри съвети за здравословен живот, разгъват широка картина на реалистично възпитание, което отговаря на изискванията на хуманизма, но техните идеи не се прилагат масово в практиката.

По време на **Контрреформацията** (XVI – XVII в.) също е застъпено възпитанието в здравословен живот, но вече като практическо изпълнение. По това време видният ѝ представител, испанският дворянин Игнаций Лойола (1491 – 1556), създава ордена на йезуитите. Ордена създава и поддържа много педагогически заведения, за 50 години се създават 372, и то на високо ниво. Занятията

се водят в просторни класни стаи. Дневният режим е перфектно изграден. Подробни методически указания определят реда на всеки урок, почивките и ваканциите. Физическото възпитание – езда, игри, развива в учениците здраво тяло, готово да понесе всички лишения.

Вярно е, че в организацията на работа в езуитския орден има много съществени моменти на възпитание в здравословен живот, но не може да я дадем за пример, поради лошия психологически микроклимат. Съществува непрекъснат надзор над всички учаци се, взаимен шпионаж и доносничество, подслушване, ласкателство и раболепие към началника, робско послушание. Физическите наказания се прилагат рядко, но са застъпени наказания, които унижават личното достойнство на ученика. Основната цел е всички да бъдат подчинени на волята на църквата.

Ян Амос Коменски (1592 – 1670) е виден чешки педагог, живял и работил в трудния преход от Средновековието към Просвещението. В своето произведение “Велика дидактика” (1632) създава забележителна образователна система, в която голяма част от предложенията, които прави са и предпоставки за здравословен живот.

В своя труд той дава, различни здравни съвети: “Спането на меко легло, разкошното облекло, изобилната храна малко допринасят за доброто здраве, дори в повечето случаи

му вредят. Ето защо оня, който се грижи повече за приятното, отколкото за полезното е неразумен човек...” (Коменски, 1992, 52). “Тялото се нуждае от храна, защото без нея слабее от глад и жажда, но тя не трябва да бъде прекомерна, за да не се потиска и затруднява храносмилането. За да запазим добро здравето си, необходимо е не само да се храним умерено, но и да ядем обикновена храна. Човешкото тяло се нуждае от движение, разхождане, както и от упражнявания в работата или забавления. Така, че по време на дневната работа трябва по възможност да се дава почивка, която да минава в разговори, игри, шегички, музика и др. Оня, който спазва тези три условия (умерено се храни, упражнява тялото и го ободрява), не е възможно да не запази за дълго здравето и живота си...” (Пак там, 104–106)

Коменски препоръчва учениците да се учат на умереност “когато се хранят и пият, когато са будни или спят, когато работят или играят, или мълчат по време на обучението, учениците трябва да помнят златното правило: “Всичко с мяра”, за да не стигат до пресищане и отвращение. Подрастващите да се научат на издръжливост и труд... бездействието да става непоносимо за действията човек.” (Пак там, 188–189)

Просвещението (XVII – XVIII в.) е период на духовен прелом и тържество на науката, гарантират се свещените права на всеки човек – пра-

вото на свобода и правото на собственост. За да се извършат тези промени е необходима масова просвета. Англия първа осъществява успешна буржоазнодемократична революция (1640 – 1660) и поема ролята на авангард в развитието на Европа.

Оригинална педагогическа теория за възпитанието на джентълмена разработва Джон Лок (1632 – 1704) – педагогически мислител, завършил Оксфордския университет и самостоятелно изучавал естествознание и медицина. Той определя като основни задачи на възпитанието правилното и системно провеждане закаливане на организма, пълноценната и педагогически осмислена организация на деня, развитието на двигателната култура на детето, редуване на основните дейности: хранене, сън и бодърстване. Храната трябва да е обикновена, вегетарианска, детето да се приучва да си ляга рано.

Блестящ интелектуалец на Френското просвещение е Жан-Жак Русо (1712 – 1778). В своята книга “Емил или за възпитанието” (1762) той смята, че детето свободно и природосъобразно трябва да развива своите способности. За възрастта до две години една от важните задачи е закаливането, а от 2 до 12 години също закаливането и тренирането на физическите органи чрез плуване, тичане, скачане, игра с пумпал, хвърляне на камъни и др. Русо по принцип отрича дневния режим. Смята, че навичките за хранене и спане в точ-

но определено време са вредни. Физическото възпитание остава като задача и за възрастта между 12 и 15 години. Русо пише, че ползата от бавното и трудно учене ще е по-голяма, “ако сред теоретичните занимания поддържа активността на тялото, пъргавината на членовете му и сърчността на ръцете, които трябва да свикнат с ползната за човека работа” (Русо, 1976, 294).

За периода в развитието на юношите от 15 г. до пълнолетието, Русо обръща специално внимание на въпросите за половото възпитание и разглежда половата просвета като важно средство за постигането му. Верен на своя възглед да се избягва преждевременното развитие, той счита, че не трябва да се позволява на децата да задават въпроси около полови живот, но ако възпитателят намери за своевременно да даде някои сведения в тази област, то нека да дава сериозни, прости отговори, без никакво смущение и да не допуска децата да научат за полови живот от нечисти източници.

Друг представител на Френското просвещение, живял през XVIII в., е Клод Адриан Халвеций (1715 – 1771). В своето произведение “За човека, неговите умствени способности и неговото възпитание” (1773) той е на мнение, че трябва да се обърне повече внимание на физическото и моралното възпитание. Според него “задачата на физическото възпитание е да направи човека по-силен, по-

твърд, по-здрав, следователно по-щастлив, носещ повече полза на родината си т. е. по-пригоден към различните функции, към които може да го призове общественият интерес” (Чакърров, 1972, 104). Предлага да се възродят древногръцките игри и военни упражнения, да се развие гимнастиката като учебен предмет. Учениците трябва да се упражняват в борба, бягане, вдигане на тежести. В ежедневния режим трябва да има по 7-8 часа сериозни умствени занимания и 4-5 часа да се отделят за физически упражнения.

В края на XVIII в. в **германската педагогика** се развива особено движение, известно под името **филантропизъм**, чийто възпитателен идеал е образованият човек, който със своето хармонично развитие ще е полезен на обществото, в което живее. Най-известният представител е Базедов (1724 – 1790). През 1774 г. в гр. Десау той открива възпитателно заведение – филантропин (*училище за човеколюбие и добри нрави*). Впоследствие се откриват и много други. Учениците се занимават с бягане, скачане, хвърляне, катерене, равновесни упражнения, плуване, гребане, езда, волтижировка (*гимнастически упражнения върху кон, който се движи в галоп*), стрелба, танци, туризъм, игри, даже лов, риболов, ръчна работа.

Педагогическите идеи и практиката на филантропизма предизвикват особен интерес у Йохан Гутс-Мутс

(1759 – 1839). Като студент в Хале той изучава основно теология, математика, физика, история, педагогика и др. Работи в един от първите филантропини и издава книгата “Гимнастика за младежта”(1793). Тя е първата всеобхватна книга по тази тема, където авторът класифицира физическите упражнения на няколко групи: скокове, бягане, хвърляне, катерене, борба, балансиране, повдигане, носене, теглене и др. Йохан Гутс-Мутс използва богатото наследство от античния свят, произведенията на най-изтъкнатите философи и педагози дотогава, а също и народното творчество в областта на физическата култура. Развива и огромна литературна дейност, пише много и разнообразни трудове. В областта на физическото възпитание по-известни са: “Игри за упражняване на тялото и повишаване на духа”(1796), “Малък учебник по плуване” (1798) (Петрова, 1982, 31).

В **Швейцария** Йохан Хенрих Песталоци (1746-1827) създава и ръководи няколко педагогически заведения. В тях той прилага своята идея чрез организиран труд да се развият хармонично физическите и духовни сили на децата. Дава правилна за онова време оценка на физическото възпитание като средство за хармонично развитие, като го поставя на едно ниво с интелектуалното и нравственото.

Просветното движение от Западна Европа се разпространява и в

скандинавските страни. За основател на шведската гимнастическа система се сочи Петер Линг, (1776 – 1839). Той опростява физическите упражнения, съобразява ги с анатомо-физиологичните особености и счита че ще са целесъобразни, ако са съпроводени с добро хранене, светлина и въздух. За да се получи ефект трябва да има ежедневен час по физическо възпитание. Препоръчва в началото на учебната година учениците да се преглеждат от лекар, а на учителя да се вмени в дълг вземането на данни за физическото развитие на децата в началото и края на учебната година. П. Линг отделя голямо внимание на оздравителното значение на физическите упражнения и обосновава специален дял – лечебна гимнастика. Шведската гимнастическа система намира голямо приложение не само в училищата в Швеция, но и в цял свят.

Руският философ Александър Николаевич Радищев (1749 – 1802) разглежда общото възпитание като съвкупност от три страни – умствено, нравствено и физическо възпитание. Той счита, че трябва да даде на човека всичко онова, което има практическа стойност в живота – запазване на здравето, развиване на физическите сили и физическата дееспособност на организма, изграждане на морални и волеви качества. За Радищев основни средства в това отношение са закаляването, бяганията, хвърлянията, скоковете, ездата.

Александър Василиевич Суворов (1729 – 1800) е забележителен военен талант, който работи в областта на военно-физическото възпитание и го поставя в центъра на своята военно-педагогическа система. Обръща внимание не само на физическите, но и на моралните и волеви качества на войниците. Те трябва да са здрави, храбри, твърди, решителни, справедливи. Дневният им режим започва с въведената от Суворов утринна гимнастика, която се състои от динамично бягане, разнообразни обръщания, лягане, ставане и др.

През този период на **Възраждането и Просвещението** (XIV – XVIII век), заразните болести са широко разпространени в цяла Западна Европа. Предприемат се някои противоепидемични мерки, но все още не съществува яснота по отношение на същността им. Чак когато италианският лекар Джироламо Фракастро (1478 – 1553) въвежда понятието “контагиум” (*заразното начало*), открива се микроскопът от холандеца Антони ван Льовенхук, (1632 – 1723) и Едуард Дженер (1749 – 1823) въвежда ваксинацията против едра шарка, поддържането на висока лична хигиена, обществените и санитарни мероприятия по време на епидемии се поставят на научна основа. (Апостолов, 1977, 73, 74, 91).

От 1396 до 1878 г. България не съществува като самостоятелна държава. През първите четири века на османското робство се наблюдава

здравна нищета, върлуват опустошителни епидемии, липсват условия за продължаване на българските медицински традиции. Турските власти не полагат никакви здравни грижи за поробеното население. То живее в мизерни къщи и землянки, в нехигиенични населени места, водоснабдяването е занемарено, няма никаква санитарна организация. Санитарно-хигиенното състояние даже и на големите градове е крайно незадоволително. Ръководени от религиозни съображения, турците строят обществени бани и частни в бейските къщи. В продължение на векове медицинска помощ за широк кръг от населението оказват народни лечители и монаси в манастирските лечебници.

Османското робство задържа и развитието на просветния живот в България. Останал без свои управници и без държава, народът трябва сам да поеме грижата за възпитанието на подрастващите. Повечето необходими знания за трудово, нравствено, естетическо и здравно възпитание се предават и запазват в семейството, чрез обичаите, вярванията, преданията, народните приказки, басни и пословици. Главни просветни центрове остават малкото запазени манастири: Рилски, Атонски, Охридски, Черепишки, Троянски, манастирите около София и др. Единствените средища за разпространение на грамотността са килийните училища към църкви и манастири.

През втората половина на XVIII в. по българските земи в рамките на Османската империя се създават условия за стопански и културен подем. Замогналите се български общини строят църкви, манастири и училища. За начало на българското възраждане се смята 1762 г., годината на излизането на Паисиевата "История славеноболгарская". Видна личност за българската история и просвета е Стойко Владиславов – епископ Софроний Врачански (1739 – 1813). Неговият принос към българската просвета образование и възпитание е, че ратува да се преподават от учителите по-широки светски знания за света и обществото и подготвя съответната литература, обръща внимание на трезвеността, морала и нравствеността. Той издава първата българска новопечатна книга "Криакодромион" (Неделник 1806). Поради голямата си популярност това съчинение е наречено "Софроние", на името на своя автор.

В най-популярната учебническа литература от Възраждането – букварите, откриваме ценни препоръки за опазване на здравето. В разделите "Физически сказания" (Берон, 1824, 122–126), "Свободное четение" (Бозвели, 1835, 18), "Лесни разговори" (Бльсков, 1856, 15), съставителите подбират четива, запознаващи учениците със здравната профилактика.

За XIX век може да се каже, че е класическата епоха на педагогическите теории и учебното дело. Меди-

цинската наука също прави големи открития в областта на профилактиката, което поставя предпазването от болести на научна основа. Тогава творят много известни педагози, които в една или друга степен допринасят за воденето на здравословен живот и за провеждането на здравно възпитание.

Константин Дмитриевич Ушински (1824 – 1870) е руски педагог, който счита, че в училище умственият труд трябва да бъде свързан с физическия. Призовава педагозите да се съобразяват с природата на детето, с неговия естествен стремеж към дейност, активност и подвижност. Особено високо той цени гимнастическите упражнения, познанията по физиология и медицина. “Във всяка педагогика, пише К. Ушински, сега съществува раздел за физическо възпитание, чиито правила, за да бъдат що годе положителни, точни и верни, трябва да бъдат изведени от обширното и дълбоко познаване на анатомията, физиологията и патологията; иначе те ще приличат на тези безцветни, празни и безполезни по своята общност и неопределеност, често противоречиви, а понякога и вредни съвети, с които се запълва този раздел в общите курсове по педагогика, написани от нелекари.” (Люлюшев и др., 1998, 136–138).

Хербърт Спенсър (1820 – 1903) е английски философ и социолог. От всички известни мислители и педагози, творили през XIX в., той обръ-

ща най-съществено внимание на здравното възпитание. Разделя човешката дейност на пет групи, като ги разполага в последователно отслабващ ред. На тяхна основа поставя и учебния план на средното образование. Първата група са дейности, които непосредствено служат за лично самосъхранение. За тяхното извършване той на първо място поставя изучаването на анатомията, физиологията и хигиената и смята, че това е най-важната част на рационалното възпитание. Възмущава се от това, че хората знаят за живота от преди 2000 години, а не знаят как дишат белите дробове, за какво служи гръбначният мозък и т. н.

За подготвянето на третия вид човешка дейност – запазването на рода, Спенсър иска да се изучава физиологията, заради правилното възпитание на децата. Родителите трябва да знаят най-елементарните похвати за отглеждане и възпитаване.

Спира се подробно на въпросите с умствената преумора на младежите. Още през XIX в. тогавашният живот с неговата конкуренция изисква голямо пренапрежение. Така са претоварени учебните програми, че учениците прекарват по 12–13 часа на ден в умствени занимания. Спенсър настоява за борба против тази преумора.

Робърт Оуен (1771 – 1858) е английски социалист утопист от началото на XIX в. Той препоръчва производственият труд да бъде съеди-

нен с преподаването и на гимнастика. Тя да се използва не само като средство за увеличаване на производството, но и за създаване на всестранно развити хора. В предачната фабрика в Ню-Ленарк (Шотландия), където той е директор и съсобственик, създава детска градина и училище, в което момиченцата се учат пестеливо да готвят здрава храна и да поддържат чистота и ред в домашното огнище.

Оригинална система за физическо възпитание в Русия създава Петр Францевич Лесгафт (1837 – 1909), лекар по образование, но с успехи и в областта на педагогиката. Провежда експериментални занимания по гимнастика по немска, шведска и своя система. На тази основа създава своя теория обоснована в труда му “Ръководство по физическо образование на децата от училищна възраст”, издаден в две части през 1888 и 1901 г. В това свое произведение той подчертава и връзката между умствено и физическото развитие. Общата цел на възпитанието и образованието според него е “хармоничното всестранно развитие на човешкия организъм” (Петрова, 1982, 114). Освен теоретичните си занимания той активно работи в дружеството за съдействие на физическото развитие в Санкт Петербург, открива курсове за подготовка на спортни педагози. От 1905 – 1906 г. на базата на тези курсове се създава висше училище.

През XIX в. медицинската наука постига голям напредък. Виден представител на руската медицина през този период е Николай Иванович Пирогов (1810 – 1881). В резултат на участията си в руско-турските войни, той полага основите на военнополевата хирургия, прилага етерната наркоза. В областта на педагогиката развива идеята за общочовешко възпитание. Поставя физическото възпитание на научна основа чрез трудовете си в областта на анатомията. Не само описва различните органи, но установява и зависимостта на техния строеж от функциите, които изпълняват. С това посочва пътя, който трябва да следва физическото възпитание за осигуряване на структурно и функционално развитие на човешкото тяло.

Великият френски химик Луи Пастър (1822 – 1895) изяснява микробната природа на заразните болести. Той открива и ваксината против бяс (6. VII. 1885). Роберт Кох (1843 – 1910) открива причинителя на туберкулозата (1882) и на холерата (1883). Той надценява ролята на микроорганизмите при заболяванията, а подценява ролята на макроорганизма и социалната обусловеност на заболяванията.

През втората половина на XIX в. хигиената се обособява като медицинска наука и придобива експериментален характер. Главното ѝ направление обаче си остава защитата от епидемични болести. Обособява

се и социалната хигиена, която изучава санитарното състояние на населението и анализира мероприятия за укрепване на здравето на населението.

Направеният исторически обзор дава възможност да се открият съществените особености на здравното възпитание през отделните епохи от развитието на човечеството. Установява се, че отделната личност спортува, за да се подготви за бъдещи военни действия или за да има красиво тяло. Отделя внимание на личната хигиена, на здравословната храна, на доброто разположение на духа.

На всеки етап от развитието на човечеството, с промяната на начина на производство, се променя и начинът на живот – променят се и възгледите за здравословно поведение. От това следва, че промените в нашия живот, които настъпват през последните години ще наложат и нови правила за отношение към здравето.

Прави впечатление в специализираната историческа литература, че в началото на човешкото развитие по емпиричен път се откриват правилата за здравословен начин на живот. По-късно, в резултат на научните изследвания, здравните правила се формулират определено от медицинската наука.

Днес СЗО говори за болести, обусловени от обществено-икономическите и социални условия на живот. Това налага правилно да се преценят, кои са главните здравни проблеми на съвременното общество и кои ще бъдат актуални след години. Ето защо всички ние – обществени организации, образователни институции, педагози, учители, родители и др., трябва да обърнем поглед към здравното възпитание на нашите деца. Да създадем условия необходими за изграждането на една хармонично развита личност, адаптираща се към съвременните изисквания на обществото.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Апостолов, М.* История на медицината – кратък курс. С., Медицина и физкултура, 1977.
2. *Атанасов, Ж., М. Люлюшев, Й. Колев и др.* История на педагогиката и българското образование (учебник). В.Търново, Астра, 1993.
3. *Берон, П.* Буквар с различни поучения (Рибен буквар). С., Народна просвета, 1964.
4. *Блъсков, Р.* Нов български буквар. Букурещ, 1856.
5. *Бозвели, Н.* Славянобългарское детеводство. Крагуевац, 1835.
6. *Коменски, Я. А.* Избрани педагогически произведения. С., Просвета, 1992.
7. *Люлюшев, М., Й. Колев, Ал. Чавдарова и др.* История на педагогиката и българското образование. С., ВЕДА СЛОВЕНА – ЖГ, 1998.
8. *Медински, Е. Н.* История на педагогиката. С., Народна просвета, 1950.
9. *Петрова, Н.* Системи за физическо възпитание. (Историко-теоретичен анализ) С., Медицина и физкултура, 1982.
10. *Русо Ж. Ж.* Избрани педагогически произведения. С., 1976.
11. *Чакъров, Н.* Избрани страници от класиците на педагогическата мисъл. Софийски университет “Климент Охридски”, 1972.

HISTORICAL ASPECTS OF HEALTH EDUCATION

GEORGI PRODANOV

Summary

In this exposition we trace the historical development of health education throughout the ages. We consider societies' attitudes towards the factors that result in healthy lifestyles.

We can conclude that with changes in relations of production, the personal motivation towards healthy behavior changes, too.