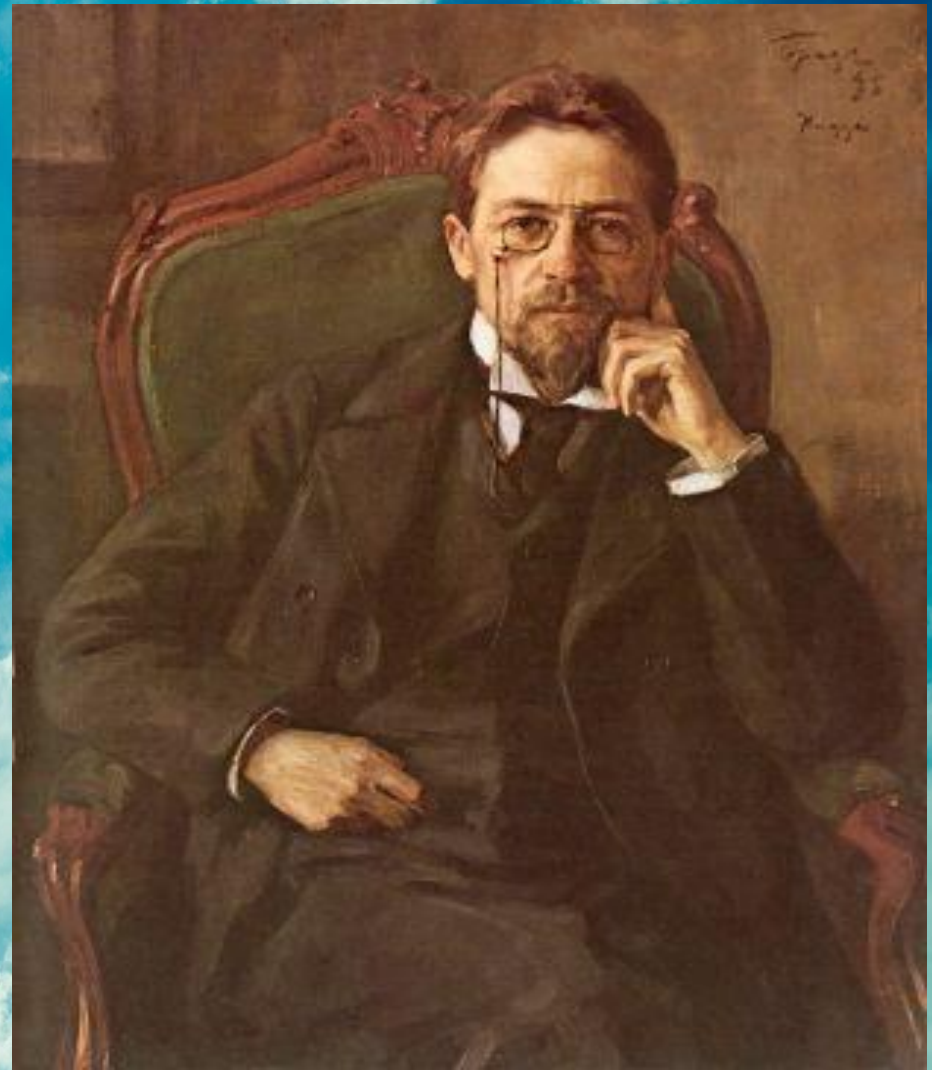


Вопросы ЗОЖ в художественной литературе

*«Моё святое святых —
человеческое тело, здоровье...»*

А. П. Чехов



**Вопросы здорового образа жизни,
совершенствования человека
волновали общество всегда и во
все времена.**

Проблема ЗОЖ актуальна сейчас, когда всего 10 %детей рождаются здоровыми. Так, по данным ВОЗ табак убивает половину тех, кто его употребляет.



*



Цели и задачи

Цели:

- исследование вопросов ЗОЖ в творчестве А.П.Чехова, М. А. Булгакова, Л. Н.Толстого;
- установление влияния творчества писателей на формирование культуры здоровья, на борьбу с вредными зависимостями.

Задачи:

- изучить творчество писателей (А.П.Чехова, М. А. Булгакова, Л. Н. Толстого), которое направлено на борьбу с вредными зависимостями, формирование культуры здоровья;
- изучить проблемы физического и нравственного здоровья и их взаимодействие в творчестве писателей;
- провести диагностику влияния художественной литературы на борьбу с вредными зависимостями и формирование культуры здоровья у студентов.

Лучшие люди России, а среди них и мастера слова, в том числе и писатели-врачи о вопросах здоровья и их советы посредством своих творений.

Вопросы ЗОЖ, совершенствования человека не достаточно исследованы, в том числе и в художественной литературе, что обусловило актуальность и выбор темы исследования: Вопросы здорового образа жизни в художественной литературе.



На протяжении всего XIX века на карте болезней литературных персонажей наиболее убедительными являлись болезни душевные. Редко кому из героев приходила мысль позаботиться о теле.

Какой яд страшнее?

Решение вопроса: из двух ядов – табак и жизнь – более страшен второй, а табак – это уже так, верный способ «издохнуть» от расстройства нервов, печально признаётся герой А.П.Чехова.

Сцена, повергающая в трепет негодования и дрожь недоумения

Эстетическое чувство идеального читателя и романтическая мифология аристократических всадников не допускают сугар.

Воображение героини потрясено; воспитанная на ферме, вдали от изящных увеселений, она редко видела, светских дам и кавалеров.

Оттого фигуры всадников показались ей чем-то бесконечно красивым и далёким, сошедшим со страниц рыцарских романов. А далее события развиваются по известному сюжету. Две сугары, обнаруженные Шарлем в траве, используются по назначению.

Бальзак почти за два десятилетия до появления романа Г. Флобера обрушился с жесточайшей критикой на табак

Аксиома: «Курить сигарету – значит курить огонь». Известные положения своего трактата «О табаке»:

- 1. «...Женщины гораздо больше страдают от дыма сигар, чем от огня любви».**
- 2. «... поначалу курение табака вызывает сильное головокружение».**
- 3. «У курильщика перестаёт выделяться слюна, тем самым засоряет сосуды».**
- 4. «Всякое излишество ... сокращает ЖИЗНЬ».**

В XIX веке мода на здоровый образ жизни ещё не была известна, она наступит только в начале XX века, когда откроются страшные последствия табакокурения.

***Признание Ж.Верна:
«Удовольствие от курения,
право, достойная плата за
неизбежные неприятности со
здоровьем».***

Противоречивы и всевозможные рекомендации по избавлению от нездоровой привычки.

Насколько же привычка является продолжением натуры? В романах писателей соотношение поклонников табака и некурящих почти одинаково: здесь курят дети, женщины, даже представители профессий, которых мифология XX века награждает стойким неприятием табака.

В XIX веке, к 60-м годам, страсть к табаку приобрела устрашающие масштабы.

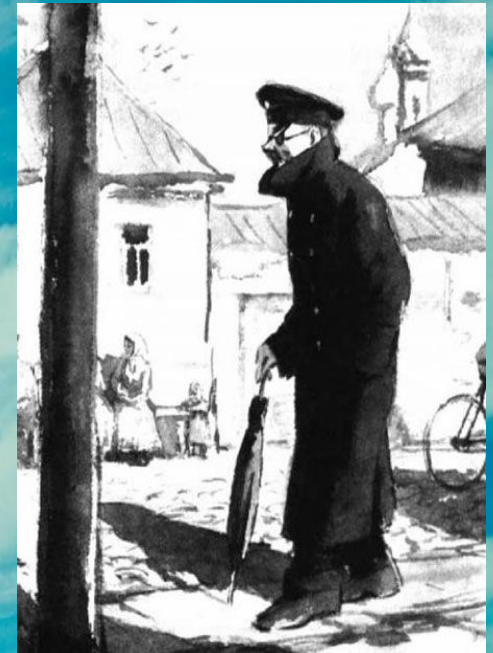
Женщины начинают демонстративно курить на улице, тем самым доказывают своё право ничем не отличаться от мужчин.

Тургеневская героиня Евдокия Кукшина ведёт жизнь настоящей «эмансипе»

Маленькая трилогия Чехова: «Человек в футляре», «Крыжовник», «О любви»

**Чехов выступал против позиции человека, опустившего
руки и переставшего бороться.**

**«Действительная жизнь» торжествует, и довольно
жестoko, над любым из «футляров», в который её
пытаются заключить.**



«Маленькая трилогия»

«Маленькая трилогия» – чеховское опровержение искаженного представления об идеалах человека, о здоровом образе жизни.

Что нужно человеку для формирования здорового образа жизни??

- 1. Свобода мысли - значит, ответственность.**
- 2. «...не три аршина земли, а весь земной шар» - не быть ограниченным.**
- 3. Любовь – способность дарить счастье и заботу.**





Сцена, нарисованная Тургеневым, только ироническим подтекстом отличается от литературного портрета салона первой трети XX века, когда партнёрские отношения между полами выразятся в равноправии привычек и стиля поведения. XX век создаст образ женщины, похожей на мужчину.

Один из центральных мотивов, связанных с табакокурением, – это возможность обретения персонажем ощущения публичной независимости.

В дальнейшем курение становится самоцельным занятием. Тема курения приобретает новую жизнь, объединившись с женским образом, подчеркнув «мужские» притязания бездетной, стареющей, истеричной и свободной героини или идеологической рабыни века. Затем наступает черёд детей приобщаться к дурным привычкам взрослых.



**Тема первой сигареты: неожиданное обретение
свободы, обаяние курящих героев
приключенческих романов, появление «вольных»
товарищей.**



Эйфория независимости сменяется физиологическими реакциями юного организма на первую сигарету: кашель, тошнота

Герой проходит испытание табачным дымом и начинает воспринимать себя приобщившимся к миру взрослых. Литература открывает одну из самых драматических тем – неестественный процесс взросления.

Писатель- врач

А.П.Чехов был не только классиком мировой литературы, но и врачом. В своих произведениях он дал научно оправданное отображение психических и телесных страданий человека, сумел нарисовать внутренний мир тяжелобольного, руководствуясь знаниями и опытом, полученными им в университете и в процессе лечебной деятельности.

Притча о табаке

В рассказе «Дома» А. П. Чехов повествует о том, как мудрый отец сумел донести средствами искусства до своего маленького упрямого сына, потянувшегося за сигаретой, вредную роль курения на человека, рассказав притчу о табаке.

Медицинский диагноз «эмансипе» ставит Чехов.

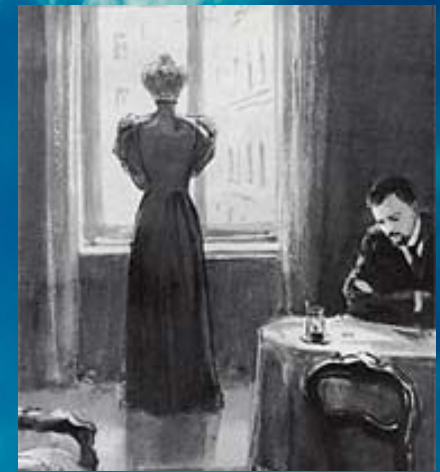
В рассказе «Володя большой и Володя маленький» писатель с усталостью врача констатирует запущенность болезни Маргариты Александровны: «...Девушка уже за тридцать, очень бледная, с чёрными бровями, в рінсе-pez, курившая без передышки, даже на сильном морозе; всегда у неё на груди и на коленях был пепел». Для Чехова-медика курение на морозе означает прямой путь к чахотке.

«О вреде табака»

Чехову принадлежит и сатирический анализ причин интереса к табаку. Иван Иванович Нюхин из сцены-монолога «О вреде табака» читает лекцию о пагубном влиянии дурной привычки на человека. Ботанические справки в его речи соседствуют с «полезными» для «господ врачей» жизненными наблюдениями и умозаключениями: «...Если муху посадить в табакерку, то она издохнет, вероятно, от расстройства нервов». Сам Нюхин курит по причинам, уже осмеянным в середине столетия: нервы надо успокоить.



«*Анна Каренина*»



Начиная с XIX века, в сознании укореняются формулы, отражающие неоднозначные отношения человека с вредной привычкой. Героиня романа часто прибегает к употреблению наркотических веществ из-за несчастий в личной жизни

«Живой труп»

- Л. Н.Толстой негодует, увещевает, утверждает, что курение – это «добровольное сокращение жизненных сил,».
- Персонажи Толстого упорно не желают дружить с табаком. Главный герой не может отказаться от вредной зависимости - алкоголя в силу жизненных обстоятельств
- Но главный герой не может избавиться от алкоголизма из-за постоянных неудач в жизни



Знаменитая фраза А. П. Чехова «В человеке все должно быть прекрасно: и лицо, и тело, и душа, и мысли» является кодексом писателя.

Что хотел показать Чехов в своих рассказах? «...среди людей нужно сознавать свое достоинство во всякое время». Чехов хотел, «чтобы люди были, людьми и жили как люди». «Я далек от того, - писал он, - чтобы восторгаться современностью; но ведь надо быть объективным. Если теперь нехорошо, если настоящее несимпатично, то прошлое было просто гадко».

**«Маленькая трилогия» – чеховское
опровержение искаженного представления об
идеалах человека, о здоровом образе жизни.**

Доказательством является следующий вывод:

Что нужно человеку для формирования
здорового образа жизни?

1. Свобода мысли - значит, ответственность.
2. «...не три аршина земли, а весь земной шар»
- не быть ограниченным.
3. Любовь – способность дарить счастье и
заботу.

Итак, влияет ли творчество писателей на развитие качеств личности, формирующих культуру здоровья?

Творчество А.П. Чехова оказывает на читателя целебное действие. Его рассказы очень пронизательны. Он словно рентген воздействует на людей, выявляя их пороки, и после прочтения читатели словно узнают себя в каком-либо из рассказов. Чехов затрагивает все виды таких страшных человеческих недостатков, как равнодушие, бездеятельность, бездуховность, «футлярность жизни», «эмансипе», табакокурение.

Пути формирования ЗОЖ

- Возможность проникнуть в иное жизненное пространство, в котором возможна смена ролей на более удачные, привлекательные, находит свое воплощение в рассказах «Дома», «О вреде табака», «Володя большой и Володя маленький» и др.
- Творчество А. П. Чехова – призыв к духовному освобождению и раскрепощению человека.

Демонстрация фрагментов из рассказов А. П. Чехова.

«У старого царя был единственный сын и наследник царства – мальчик, Это был хороший мальчик. Он никогда не капризничал, рано ложился спать, ничего не трогал на столе и... и вообще был умница. Один только был у него недостаток – он курил...– От курения царевич заболел чахоткой и умер, когда ему было 20 лет. Дряхлый и болезненный старик остался без всякой помощи. Некому было управлять государством и защищать дворец. Пришли неприятели, убили старика, разрушили дворец, и уж в саду теперь нет ни черешен, ни птиц, ни колокольчиков. Так-то, братец... но на Сережу вся сказка произвела сильное впечатление. Опять его глаза подернулись печалью и чем-то похожим на испуг; минуту он глядел задумчиво на темное окно, вздрогнул и сказал упавшим голосом:– Не буду я больше курить...».

«Лекарство должно быть сладкое, истина красивая... И эту блажь напустил на себя человек со времен Адама... Впрочем... быть может, всё это естественно и так и быть должно... Мало ли в природе целесообразных обманов, иллюзий.

А. П. Чехов (Притча о табаке из рассказа «Дома»)

Предметом сегодняшней моей лекции я избрал, так сказать, вред, который приносит человечеству потребление табака. Я сам курю, но жена моя велела читать сегодня о вреде табака, и, стало быть, нечего тут разговаривать. О табаке, так о табаке — мне решительно всё равно, вам же, милостивые государи, предлагаю отнестись к моей настоящей лекции с должною серьезностью, иначе как бы чего не вышло. Кого же пугает сухая, научная лекция, кому не нравится, тот может не слушать и выйти. (Поправляет жилетку.) Особенно прошу внимания у присутствующих здесь господ врачей, которые могут почерпнуть из моей лекции много полезных сведений, так как табак, помимо его вредных действий, употребляется также в медицине. Так, например, если муху посадить в табакерку, то она издохнет, вероятно, от расстройства нервов. Табак есть, главным образом, растение... Когда я читаю лекцию, то обыкновенно подмигиваю правым глазом, но вы не обращайтесь внимания; это от волнения. Я очень нервный человек. Надо вам заметить, жена моя содержит музыкальную школу и частный пансион, то есть не то чтобы пансион, а так, нечто вроде. Между нами говоря, жена любит пожаловаться на недостатки, но у нее кое-что припрятано, этак тысяч сорок или пятьдесят, у меня же ни копейки за душой, ни гроша — ну, да что толковать! В пансионе я состою заведующим хозяйственной частью. Я закупаю провизию, проверяю прислугу, записываю расходы, шью тетрадки, вывожу клопов, прогуливаю женину собачку, ловлю мышей... Между прочим, я забыл сказать вам, что в музыкальной школе моей жены, кроме заведования хозяйством, на мне лежит еще преподавание математики, физики, химии, географии, истории, сольфеджио, литературы и прочее. За танцы, пение и рисование жена берет особую плату, хотя танцы и пение преподаю тоже я. Исходя из того положения, что табак заключает в себе страшный яд, о котором я только что говорил, курить ни в каком случае не следует, и я позволю себе, некоторым образом, надеяться, что эта моя лекция «о вреде табака» принесет свою пользу.

А.П. Чехов «О вреде табака».

Выявленные факты, гипотезы

- **Влияние художественной литературы на здоровье человека (в том числе страдающих вредными зависимостями);**
- **Развитие качеств личности, формирующих культуру здоровья;**
- **Формирование профессионально важных**

Организация условий дальнейшей работы в выбранном направлении

- Привлечение большего числа студентов к исследовательской работе, используя анкетирование;
- Использование новых технологий для экспериментальной деятельности (использование мультимедийных презентаций, аудиокниг, экранизаций и видеороликов по творчеству писателей, а также интеграции с живописью, театром, поэтическим творчеством);
- Формирование здорового образа жизни - борьба с вредными зависимостями - на примере произведений классиков русской и зарубежной литературы

Влияние художественной литературы на человека, формирование культуры здоровья

**Наполни смыслом каждое мгновение,
Часов и дней неумолимый бег, -
Тогда весь мир ты примешь во владение,
Тогда мой сын, ты будешь ЧЕЛОВЕК !**

Заповедь. Р. Киплинг.



Секрет молодости



«Благодаря творчеству я до сих пор чувствую себя молодой. Только занимаясь искусством, ты можешь раскрыть лучшее, что есть в тебе, и вести диалог с самим собой и окружающим миром. Главное — не сидеть сложа руки. В этом и заключается секрет молодости.»

Джине Лоллобриджиде
в роли прекрасной Эсмеральды

из «Собора Парижской Богоматери»

Творчество А. П. Чехова – призыв к духовному освобождению и раскрепощению человека.

Я ненавижу ложь и насилие во всех их видах...
Моё святое святых — человеческое тело,
здоровье, ум, талант, вдохновение, любовь и
абсолютная свобода от... силы и лжи.



А.П. Чехов





*