

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО МЫШЛЕНИЯ И ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОСРЕДСТВОМ РАБОТЫ С ТЕКСТАМИ РУССКОЙ КЛАССИКИ НА УРОКАХ ЛИТЕРАТУРЫ В СТАРШЕЙ ШКОЛЕ

Бакулина Юлия Борисовна,
кандидат филологических наук, преподаватель
МБОУ Школы № 66 г. о. Самара

Целью данной статьи является исследование некоторых приёмов использования текстов русской классической литературы (А. С. Пушкина, М. Ю. Лермонтова, Н. В. Гоголя и др.) для формирования здорового мышления и образа жизни на уроках литературы в старшей школе. Здоровое мышление, на наш взгляд, основано на осознании значимости природы, «вечных ценностей» добра, справедливости, истины. От ментального, духовного здоровья и правильного мышления зависит образ жизни человека, направленный, в первую очередь, на конструктивное решение проблем, на творчество и гармоничное существование, и это крайне важно в нашем стремительно меняющемся и отличающемся отсутствием стабильности мире.

Система уроков литературы и во внеурочной деятельности (читательская грамотность) в старших классах основывается на постижении текста русской классики и осознании важности тех идей, что несут писатели своему читателю. Как же можно построить уроки так, чтобы обучающиеся задумались над тем, что здоровое мышление и здоровый образ жизни необходимы?

На каждом занятии вполне целесообразно использовать так называемые «пятиминутки» по формированию здорового мышления и образа жизни. Например, при изучении романа А. С. Пушкина «Евгений Онегин» можно рассмотреть оппозицию «город / деревня», столь чётко проводимую А. С. Пушкиным. Ученики перечисляют все слова и словосочетания, связанные, по мнению поэта, с городским образом жизни (он представлен в романе Евгением Онегиным) и деревенским (изображён с помощью образов Татьяны Лариной). Можно организовать работу в группах с данной целью. Сам А. С. Пушкин явно на стороне Татьяны, которая является читателю искренней, светлой и близкой к природе и народу героиней. Тот гармоничный образ жизни, что она ведёт, нарушается с приездом Онегина, который тревожит и смущает душу героини.

Как писал Ю. М. Лотман: *«Гибельной цивилизации... противостоит естественная жизнь русского крестьянина, носителя здоровой морали и природных добродетелей... Естественное стало отождествляться с национальным»* [7].

И если город описан как круговерть каких-то явлений и лиц, то деревня ассоциируется с гармонией, размеренным существованием и искренней простотой. Так, в романе есть такие строки:

Господский дом уединенный,
Горой от ветров огражденный,
Стоял над речкою. Вдали
Пред ним пестрели и цвели
Луга и нивы золотые,
Мелькали сёлы; здесь и там
Стада бродили по лугам,
И сени расширял густые
Огромный, запущенный сад,
Приют задумчивых дриад [9].

В приведенном описании всё дышит поэзией и здоровьем, обучающиеся могут поработать также со строками, где изображён город с его быстрым течением жизни:

Мелькают мимо будки, бабы,
Мальчишки, лавки, фонари,
Дворцы, сады, монастыри,
Бухарцы, сани, огороды,
Купцы, лачужки, мужики,

Бульвары, башни, казаки,
Аптеки, магазины моды,
Балконы, львы на воротах
И стаи галок на крестах [9].

Здесь мы наблюдаем одно бесконечное движение, хаос, который явно не ассоциируется со здоровым мышлением и образом жизни человека, близкого к природе и наделенного чертами искренности, духовной чистоты и доброты. Сам А. С. Пушкин, как следует из его биографии, был приверженцем здорового образа жизни, активно занимался боксом, верховой ездой, стрельбой из пистолета, принимал ванны со льдом, очень много ходил, что, конечно, не могло не отразиться в его ключевых произведениях, в том числе и в романе «Евгений Онегин». С фактами биографии, свидетельствующими о том, какой образ жизни вели известные поэты и писатели, стоит знакомить обучающихся, можно поручать им выполнять проекты на подобные темы.

Другой персонаж нашей статьи, столь близкий пушкинскому мировосприятию и в то же время далёкий от него, М. Ю. Лермонтов также обращался к теме здорового мышления и образа жизни в своих произведениях. Рассмотрим, к примеру, роман «Герой нашего времени», при изучении которого стоит обратить внимание на описание живописных видов романтической природы, на лоне которой формируются сильные, свободные и достойные люди, которых почти не отыскать в городской среде. Стоит в первую очередь говорить с обучающимися об изображении Кавказа, гор и моря в поэзии М. Ю. Лермонтова и его романе «Герой нашего времени».

При изучении произведений поэта целесообразно организовать работу в группе, целью которой будет составление синквейна «Здоровый человек». Конечно, основываться нужно на эпитетах, олицетворениях, метафорах и других средствах выразительности, использованных М. Ю. Лермонтовым. Мы увидим в его произведениях много здоровых духовно людей – это и Мцыри, воспитанный на лоне природы, и купец Калашников, отличающийся недюжинной силой, и Максим Максимыч. У каждого из них есть свои ценности: свободы, семья, порядочность и доброта, и именно эти ценности формируют личности этих героев, далёких от светского общества с его лицемерием и несвободной. У М. Ю. Лермонтова здоровый человек – это человек свободный, и именно духовная сила предопределяет силу физическую, а также способность противостоять негативному влиянию среды, общества в целом.

Здоровый человек – это человек целостный, его нельзя поместить в чуждый ему мир: такая личность рано или поздно сбежит из плена, вырвется из оков, связующих его волю, причем именно близость к природе отличает таких героев. Таков, к примеру, Мцыри:

Развил тогда могучий дух
Его отцов. Без жалоб он
Томился, даже слабый стон
Из детских губ не вылетал,
Он знаком пищу отвергал
И тихо, гордо умирал [6].

Как мы видим, сила здоровых людей состоит в преемственности, в передаче от поколения к поколению ценностей, в сознании своей свободной воли. Знакомство с биографией поэта также даст нам почву для осознания того, какими свойствами отличается человек со здоровым мышлением и образом жизни. Не отличавшись крепким здоровьем, М. Ю. Лермонтов старался развить свои физические способности: он устраивал кулачные бои, занимался фехтованием, верховой ездой, охотой.

Именно в единстве с природой рождается гармоничная целостная личность, и, как мы видим, немало подобных примеров есть в русской литературе. Так, в произведениях ещё одного классика – Н. В. Гоголя – сильные духовно люди сродни богатырям («Вечера на хуторе близ Диканьки», «Миргород»). Вот как, к примеру, описывает писатель детей Тараса Бульбы: «Крепкие, здоровые лица их были покрыты первым пухом волос, которого еще не касалась бритва» [2]. Работая в группе или индивидуально с текстами указанных произведений, можно предложить обучающимся выписать эпитеты, характеризующие ключевых персонажей, выступающих воплощением народного начала. Именно в простом народе, а не в светском обществе можно об-

наружить образцы духовно и физически здоровых людей – таково мнение автора. Чем ближе человек к природе, тем сильнее в нём развиты интуиция, духовность и способность искренне чувствовать. Здоровье сродни жизни, статика – это смерть.

При изучении поэмы «Мёртвые души» в 9-м классе учитель вместе с обучающимися может проанализировать развитие антиномии *жизнь / смерть*. Становится явным, что весь город N и его обитатели – мёртвые души, точнее, тела, которые и души по-настоящему лишены. Так, к примеру, Н. В. Гоголь описывает Собакевича: *«Казалось, в этом теле совсем не было души, или она у него была, но вовсе не там, где следует, а, как у бессмертного кощея, где-то за горами и закрыта такою толстою скорлупою, что все, что ни ворочалось на дне ее, не производило решительно никакого потрясения на поверхности»* [2]. Отсутствие души – отсутствие жизни, а значит, и здоровья. Здоровый человек – человек с душой, искренний и порядочный, а не тот, кто лишь создаёт видимость жизни. К сожалению, выводы Н. В. Гоголя в отношении современного ему общества неутешительны: люди, которых видит писатель, мертвы духовно, они лишь внешне существуют, а простое, бесцельное, не приносящее никому счастья существование и есть отсутствие жизни.

Вообще у писателя смещаются категории жизни / смерти, здоровья / болезни, поскольку физическое существование не даёт права никому называться живым, и именно наличие души является признаком жизненной искры, того огня, что придаёт телу способность мыслить и функционировать в полной мере. Так, умершие крестьяне оказываются более живыми, чем существующие помещики Манилов, Коробочка, Ноздрёв, Собакевич, Плюшкин. Можно также организовать работу с карточками: заполнить «рюкзак» идей по теме «Здоровый человек», до конца завершить таблицу идей по проблеме здорового образа жизни и мышления, использовать игровые методы обучения и воспитания (ролевые, деловые игры). Бесспорно, данная тема даёт обширный материал для осмысления вопроса, связанного с формированием здорового образа жизни и мышления.

Приверженцем здорового образа жизни являлся и Л. Н. Толстой, что отразилось в его дневниках, из которых мы узнаем, что в числе увлечений писателя находились охота, бег, плавание, коньки, гимнастика и верховая езда. В этом плане Л. Н. Толстой продолжает линию А. С. Пушкина. Лев Николаевич постоянно занимался закаливанием своего организма, старался приучить себя стойко переносить жару и холод, совершал длительные прогулки, занимался силовыми упражнениями.

Для Л. Н. Толстого здорового человека в первую очередь отличают умение мыслить, чувствительность, способность понимать прекрасное, проникать во внутренний мир других людей. Внешняя привлекательность не имеет отношения к внутреннему содержанию, и порой любимые персонажи писателя лишены внешнего лоска. Порой внутренне пустые персонажи ведут нездоровый образ жизни: та же Элен из эпопеи «Война и мир», будучи красавицей с античными плечами, постоянно меняет мужчин, ставит во главу угла материальные ценности, или её брат Анатолий любит выпивать, развлекаться и полностью лишён здравомыслия и искренности. Он разрушает жизни других людей, соблазняет Наташу Ростову и в то же время уничтожает самого себя, поскольку разрушение, направленное вовне, непременно оборачивается против самого человека.

Все духовно здоровые люди у писателя близки к природе, они возрождаются благодаря ей, постигают суть бытия: так, Андрей Болконский, глядя в небо Аустерлица, осознает тщетность своих прежних целей, связанных с достижением величия Наполеона, его душа смиряется, и он ощущает, что есть что-то более важное и значимое, нежели стремление к славе. Этот же герой, увидев старый дуб и проникнувшись красотой лунной ночи, сравнивает себя с ним и всё же старается стать моложе, добрее, искреннее: *«...На него вдруг нашло беспричинное весеннее чувство радости и обновления. Все лучшие минуты его жизни вдруг в одно и то же время вспомнились ему. И Аустерлиц с высоким небом, и мёртвое, укоризненное лицо жены, и Пьер на пароме, и девочка, взволнованная красотой ночи, и эта ночь, и луна – и всё это вдруг вспомнилось ему.*

«Нет, жизнь не кончена в 31 год, – вдруг окончательно, бесперемменно решил князь» [11]. Человек, как и природа, способен к нравственному и физическому обновлению, если он верно мыслит.

Сам писатель неоднократно отмечал: «Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно» [Там же]. Таким образом, физическое здоровье – это основа духовности, осознанности и нравственности, а всё это является основами здорового общества, здоровой семьи. Именно на базе указанных ценностей формируется ментальное здоровье, без которого жизнь человека превратится в простое и бесцельное существование. Эту мысль важно донести до учеников, целесообразно для работы использовать такие формы работы, как синквейн, карточки для индивидуальной или групповой деятельности.

На базе понимания ментального здоровья основывается трактовка здоровой семьи, где царствуют гармония и благополучие и воспитываются здоровые дети. Кроме того, на уроках литературы можно сравнить восприятие понятия «здоровый образ жизни» у разных писателей или поэтов, проследить эволюцию данной категории в контексте культуры разных народов или стран, ведь у каждого народа и у каждой нации есть свои критерии понимания здорового образа жизни, здорового человека и подлинных ценностей, без которых всё это невозможно. Национальная специфика предопределяет основы бытия разных народов.

Делая выводы, следует отметить, что здоровый человек – это личность со здоровым мышлением, именно ментальное (духовное) здоровье предопределяет его судьбу и развитие его характера, от душевного равновесия зависит и физическое здоровье. Оно невозможно без правильного и осознанного мышления. Это мышление должно быть направлено не на деструкцию, а на создание новых миров, в которых будут жить здравомыслящие люди. Истинные ценности, заложенные в произведениях русской литературы, станут той путеводной звездой, что поведёт старшекласников к осуществлению их благородных целей и задач.

Литература

1. Абдулахамидова Б. Н. Педагогические основы формирования здорового образа жизни у детей // Вестник Жалал-Абадского государственного университета. – 2023. – № 1(54). – С. 15–20.
2. Гоголь Н. В. Сочинения. – М.: Просвещение, 2019.
3. Иванова Т. Н. Вопросы ЗОЖ на страницах литературы. – URL: <https://infourok.ru/voprosi-zozh-na-stranichah-literaturi-1798624.html> (дата обращения: 10.02.2024).
4. Какие известные литераторы практиковали ЗОЖ? – URL: <https://www.shkolazhizni.ru/culture/articles/104174/> (дата обращения: 10.02.2024).
5. Крукович Е. В. Состояние здоровья детей и определяющие его факторы. – Владивосток: Медицина ДВ, 2018.
6. Лермонтов М. Ю. Сочинения: в 2 т. Т. 1. – М.: Правда, 1988.
7. Лотман Ю. М. Беседы о русской культуре. – М.: Азбука, 2022.
8. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5–7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2010.
9. Пушкин А. С. Сочинения. – М.: Просвещение, 2019.
10. Садовская Е. Ю. Подборка художественной литературы по теме «Здоровый образ жизни». – URL: <https://sadvskayaelena-lubmdou83.edumsko.ru/articles/post/2113270> (дата обращения: 09.02.2024).
11. Толстой Л. Н. Сочинения. – М.: Азбука-классика, 2020.
12. Тютюнник Н. И. Пропаганда здорового образа жизни на примере художественных произведений, изучаемых в курсе литературы 5–6 классов. – URL: <https://nsportal.ru/shkola/literatura/library/2012/02/18/propaganda-zdorovogo-obraza-zhizni-na-primere-hudozhestvennykh> (дата обращения: 09.02.2024).