**Нравственно- духовное оздоровление учащихся через предмет самопознания**

Приоритетным направлением развития национальной системы образования становится нравственно – духовное образование, позволяющее личности достичь гармонии в физическом, психическом, духовном, социальном и творческом развитии, реализуется в реальной образовательной практике различными путями и прежде всего через предмет «Самопознание». Самопознание как учебный предмет призвано выполнять ключевую роль в создании условий для становления нравственных основ личности, ее духовного совершенствования и самореализации.

По определению ВОЗ Здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие человека, а не только отсутствие физических болей и недостатков

Духовно-нравственное воспитание на основе главных традиций семьи, общества формирует ядро личности, благотворно влияя на все стороны и формы взаимоотношений человека с миром: на его этическое и эстетическое развитие, мировоззрение и формирование гражданской позиции, патриотическую и семейную ориентацию, интеллектуальный потенциал, эмоциональное состояние и общее физическое и психическое развитие.

В настоящее время мы переживаем один из непростых исторических периодов. И самая большая опасность, подстерегающая наше общество сегодня, - не в развале экономики, не в смене политической системы, а в разрушении личности. Ныне материальные ценности доминируют над духовными, поэтому у детей искажены представления ο доброте, милосердии, великодушии, справедливости, гражданственности и патриотизме. Детей отличает эмоциональная, волевая и духовная незрелость. На уроках самопознания например, при изучении темы «Красота души человека» на примере рассказа А. Могилевской «Стакан молока», где учащиеся сами определяют красоту человека по его поступкам.

 Духовное здоровье  - это сознательная готовность и умение человека следовать тому духовно-нравственному идеалу, который заложен в человека как естественная нравственность. Духовное здоровье включает в себя социальное развитие – освоение культуры, развитие познания и самопознания, способности к возрастанию гражданской, национальной, религиозной и профессиональной ответственности. На этой основе произрастает политическое, религиозное, идеологическое и культурное самоопределение личности.

Чтобы обеспечить условия здоровой и полноценной жизни, необходимо оказание соответствующей помощи со стороны окружающих ребенка взрослых. Важно научить противостоять стрессовым ситуациям, не поддаваться неудачам; воспитывать желание быть бодрым и оптимистичным; развивать волевые качества, способность не бояться трудностей; умение общаться со сверстниками и взрослыми; ценить, беречь и укреплять своё здоровье. Успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья ребёнка.

 Академик В.М.Бехтерев писал, что одной из направленностей здоровой личности является нравственное воспитание: ":как для правильного развития тела необходимо правильное питание, так и для умственного развития личности требуется представление ей пищи духовной". Сегодня, когда мы вышли из 90-х, в те годы выживание было одним из первых вопросов, а сейчас наше государство, когда наше государство окрепло пора говорить о нравственно – духовном оздоровлении. У наших детей джолжны быть положительные кумиры. Помните, на примерах каких героев росли мы. А кто же кумир наших детей сегодня? (спайнч Боб квадратные штаны?). Нередко явные агрессивные действия того или иного героя сериала, кино или компьютерной игры оказываются кумирами наших детей. В результате грань между добром и злом для того, кто сидит у экрана стирается.

 Все темы имеют общечеловеческое значение, они значительны и серьезны. Через связь духовного искусства с жизнью осознаются главные этические законы - Любви, Добра, Справедливости, по которым должен жить человек, нравственные ценности, наполняющие истинным смыслом жизнь. Очень важно воспитать в ребенке способность видеть красоту окружающего мира, ощущать себя в гармонии с этим миром. Темы программы предмета самопознания разработаны для учащихся с учетом их возрастных особенностей. Практическая значимость уроков самопознания состоит в том, что она делает учебный процесс, более личностно-ориентированным.

 В ходе занятия отслеживается эмоциональное состояние детей, которое они сами выражают в цвете, графической зарисовке в начале и в конце работы, также используется опросник эмоционального состояния. После занятий дети менее напряжены, эмоционально уравновешены, спокойны и чувствуют себя отдохнувшими, проявляют чувство радости. Общение с духовно-нравственных содержанием искусства входит в эмоционально-чувственную сферу ребенка, гармонизирует его психическое состояние, а значит приносит ему на данном этапе ощущение внутренней радости от того, что душа трудилась, удовлетворение собой. Таким образом, содержание предметов культурно-ориентированной направленности создает условия формирования гармоничного внутреннего мира ребенка, сохранение и развитие духовно-нравственного здоровья, его творческих, интеллектуальных, коммуникативных способностей.

 Духовно – нравственное здоровье является главной предпосылкой, позволяющей человеку справиться с социальными, психологическими и физическими трудностями

* **Считается, что главным гарантом духовно – нравственного здоровья** человека является семья. Живой пример родителей – это специфическая форма передачи нравственного опыта старшего поколения младшему.
* **Одним из важных аспектов, влияющих на нравственное здоровье,** являются взаимоотношения в школьном коллективе.
* **Большое внимание необходимо уделить отношению учащихся со сверстниками** во внеурочное время. Это могут быть занятия в секциях, кружках, в учреждениях дополнительного образования; пребывание в различных группах по интересам, молодежных движениях и т.д. Данный вид отношений способствует самораскрытию, повышению уверенности в себе; снижает барьеры деструктивной психологической защиты; облегчает выражение эмоций, обучат навыкам преодоления депрессий, уменьшения стресса.
* **Важным аспектом в нравственном здоровье – является понятие здорового образа жизни.** Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого. Понятие здорового образа жизни в большей мере связано с физическим здоровьем (малоподвижный образ жизни, неправильное питание, нерациональный режим жизни, психо – эмоциональное напряжение и т. д.). Мы коснемся одного фактора этого понятия **«Вредные** **привычки».** Под воздействием вредных привычек полностью разрушаются нравственные понятия и устои. Человек уничтожает себя как личность, активно укорачивает свою жизнь, а порой становится на путь преступления. В настоящее время проблема «вредных привычек» в нашей стране стала поистине глобальной. Детский и подростковый возраст, с его неустойчивой самооценкой и эмоциональной уязвимостью – наиболее удобное время приобщения к вредным привычкам. Негативные последствия, которые несут эти пороки, оказывают, прежде всего, вред здоровью, как нравственному, так и физическому.

Учитель самопознания Оразалина Г.А.