

Дорогие россияне!
Сердечно желаю Вам и Вашим семьям счастья!
Президент Российской Федерации
Владимир Владимирович Путин



БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫ!

Нет иного спасения от бедствий: стать как можно лучше и как можно разумнее, ведь душа не уносит с собою, в мир иной, ничего, кроме *воспитания* и *образа жизни*.

Аристоклес (Платон)

Здоровый образ жизни

1. Утренняя физическая разминка (зарядка) и т.п. действия.
2. Водные закаливающие процедуры.
3. Ежедневная личная гигиена.
4. Здоровое питание (*не сбалансированное, не раздельное*).
5. Удобная, элегантная одежда в соответствии с сезоном.
6. Отсутствие вредных для физического и духовного состояния человека привычек.
7. Здоровые половые взаимоотношения между юношей и девушкой (приоритет юношеского рыцарства и девичьего благородства, а не противозачаточных средств).
8. Здоровое мышление (Я уважаю (люблю) всех окружающих людей и все живое вокруг и «Как прекрасен этот мир!»).
9. Нравственная гармония взаимоотношений с ближайшими родственниками, соседями, друзьями, знакомыми,

коллегами.

10. Отсутствие в повседневной жизни: *демагогии, бесполезной траты времени, а также проявления отрицательных моральных качеств: вероломства, высокомерия, грубости, злословия, зазнайства, злорадства, карьеризма, корыстолюбия, косности, лицемерия, малодушия, мещанства, распутства, скупости, тушеядства, трусости, ханжества, цинизма, чванства, эгоизма.*

11. Любовь к проведению свободного времени за работой в саду (огороде).

12. Ежедневно: прослушивание красивой музыки, чтение классики художественной литературы, а также знакомство с высокоэстетичными и высоко - нравственными радио и телевизионными программами.

Процесс воспитания

Процесс воспитания на основе общечеловеческих ценностей, представляет обогащение индивидуальности (и личности) человека *положительными эмоциями*: альтруизма, героизма, гуманизма, красоты, любви, милосердия, патриотизма, радости, сочувствия, справедливости, целомудрия, эмпатии; с одновременным изжитием противоположных отрицательных: *бюрократизма, волюнтаризма, конформизма, мести, нигилизма, предательства, ревности, сарказма, скептицизма, страха, тщеславия, ужасного и зланиями*, как он должен жить и что он должен и не должен в жизни делать, а также *развитыми положительными моральными качествами* общечеловеческого идеала современной этики (бережливости, благородства, вежливости, великодушия, верности, выдержки, духовности, идейности, искренности, мужества, правдивости, принципиальности, самоотверженности, скромности, смелости, терпимости, трудолюбия, человечности, честности, чувства нового, чуткости; с одновременным изжитием противоположных отрицательных: *вероломства, высокомерия, грубости, зазнайства, злорадства, злословия, карьеризма, корыстолюбия, косности, лицемерия, малодушия, мещанства, распутства, скупости, трусости, тушеядства, ханжества, цинизма, чванства, эгоизма*). применёнными в повседневной жизнедеятельности.

Домашний досуговый центр

ДДЦ – фундамент воспитания, - синтез библиотеки, фонотеки, видеотеки со специально отобранными книгами (н.п. Л.Н.Толстой «Круг чтения» и мн.др.), аудио (н.п. Е.Щербаченко и мн.др.) и видеозаписями (н.п. х.ф.«Цветы от Лизы», 2010г., Россия, реж.А.Селиванов, в гл. ролях: А.Лазарев (мл.) и Г.Тарханова - и мн.др.) высокого духовно-нравственного содержания, аппаратура для их прослушивания и просмотра, а также Дневник самовоспитания.

Комплекс самовоспитания (семейного взаимовоспитания)

Каждый вечер (регулярно) я (мы всей семьёй) примерно в 20 часов, занимаюсь (емся) самовоспитанием (взаимовоспитанием). Слушаю (ем) любимые музыкальные произведения; пою (ём) под караоке свои любимые песни и романсы, читаю (читаю вслух и обсуждаем) н.п.«Круг чтения» Л.Н.Толстого и выделяю (совместно выделяем) ответы на вопросы, что должен и не должен человек в жизни делать, и делаем записи в свой Дневник самовоспитания, в соответствующую, не прекращающуюся Таблицу; рассматриваю и повторяю (совместно обсуждаем предыдущие записи в Таблице); смотрю и анализирую (смотрим и обсуждаем) н.п.сериал «Журналист» и видеопрограммы высокого духовно-нравственного содержания; занимаюсь (совместно занимаемся) развитием положительного морального качества и изжитием противоположного отрицательного с записью в Дневник самовоспитания; играем в настольные, семейные, образовательные игры, н.п.: «Занимательная этика» и «Лото: общечеловеческие ценности»; рассматриваю, анализирую (совместно рассматриваем и анализируем) сайты в интернете и альбомы высокого изобразительного искусства, делаю (делаем) записи в Дневник самовоспитания; анализирую (совместно обсуждаем и анализируем) текущие духовно-нравственные события общественной жизни: ЗОЖ, ТВ и радиопрограммы, фильмы, премьеры, концерты, вернисажи; планирую (планируем совместные) творческие дела, приносящие пользу окружающим людям; в заключение, посылаю (совместно посылаем) красивые, добрые и высоконравственные мысли – чтобы всем людям было хорошо!

Комплекс подготовки к семейной жизни

1. Материально обеспечить брачный союз: получить профессию и найти любимую работу, приносящую пользу окружающему миру.
2. Приобрести навыки и умения самостоятельности в быту:
 - умения жить здоровым образом жизни;
 - умения готовить здоровую пищу;
 - умения с пользой проводить свободное время (читать, заниматься изобразительным искусством, играть на музыкальных инструментах, петь, заниматься рукоделием, выращивать овощи и фрукты и др. хобби);
 - умения соблюдать личную гигиену;
 - умения выполнять косметический ремонт квартиры;
 - умения стирать, убирать, ухаживать за одеждой и обувью;
 - умения выращивать овощи и фрукты, а также заготавливать их впрок;
 - умения (знания) применять правила этикета во всех сферах жизнедеятельности;
 - умения заниматься ежедневным самовоспитанием (семейным взаимовоспитанием) в ДДЦ;
 - умения воспитывать детей до и после рождения;

- умения вести себя так, чтобы на Вас невозможно было обидеться;
 - умения организовать семейные торжества по специально разработанным сценариям включающим: встречу гостей; торжественную часть; угощение, развлечения, проводы гостей;
 - умения гармонично общаться;
 - умения со вкусом без излишеств одеваться в одежду, которая Вам идёт.
3. Знать: смысл семейной жизни, смысл рождения и воспитания детей.
 4. Любить друг друга или быть близкими, верными друзьями.
 5. Проверить совместимость для семейной жизни.

Элементы проверки совместимости жениха и невесты

- по стихиям знака Зодиака (огонь-огонь), (воздух-воздух), (огонь-воздух), (вода-вода), (земля-земля), (вода-земля) (н.п. Знак Зодиака «Рыбы» - стихия «вода», с 22 февраля по 21 марта);
- отношение к материальным ценностям;
- отношение к религии;
- отношение к здоровому образу жизни;
- отношение к смыслу жизни;
- отношение к проведению свободного времени;
- отношение к внешнему виду жениха (невесты);
- отношение к рождению и воспитанию детей;
- взаимоотношения с близкими родственниками жениха (невесты);
- отношение к умению себя вести дома и в общественных местах;
- отношение к друзьям (знакомым) жениха (невесты);
- отношение к ведению домашнего хозяйства; и др.

Родителям - здоровый и бесппроблемный ребенок

- занимаются ежедневным взаимовоспитанием в домашнем, регулярно пополняемом высокими духовно-нравственными источниками, ДЦ и ведут персональный дневник самовоспитания;
- имеют любимую профессию и работу, приносящую только пользу окружающему миру (работают без карьеристских побуждений);
- живут в (разносторонней) гармонии с окружающими;
- умеют воспитывать детей (не только кормить, одевать и давать образование) ещё до рождения и в любом возрасте;
- любят будущих детей независимо от их пола;
- живут абсолютно честно во всём и со всеми;
- не имеют долгов;
- бескомпромиссно живут здоровым образом жизни;
- имеют разносторонние знания для важнейшего процесса – зачатия ребёнка:

(не менее, чем за шесть месяцев до зачатия и на всю оставшуюся жизнь):

- 1) Сгармонизировать интимные взаимоотношения.
- 2) Сгармонизировать взаимоотношения с окружающими людьми (родными, знакомыми, друзьями, коллегами) и не допускать: *грубости, зазнайства, злословия, карьеризма, распуцства, скупости, ханжества, чванства и т.п.*
- 3) Отказаться от вредных привычек: *ненормативной лексики, алкоголя, табака, наркотиков и т.п.*
- 4) Быть трудолюбивыми, честными, добрыми, человечными, толерантными.
- 5) Любить своего будущего ребенка, супругу независимо от пола.
- 6) Рассчитать стихию даты рождения ребенка, совместимой со стихией, соответствующей знаку Зодиака родителей (н.п. весы-воздух, с близнецами и водолеем).
- 7) Непосредственно зачатие проводить лучше на лоне природы:
 - совместно пожелать здорового зачатия (верующим - помолиться);
 - день зачатия целесообразно сделать разгрузочным (поститься);
 - вблизи желательна иметь пахнущие розы или запах ладана;
 - целесообразна тихая, красивая музыка;
 - зачатие проводить с любовью к друг-другу и будущему ребенку, а не к чувственному наслаждению!

При удачном зачатии, после третьего месяца беременности, необходимо заниматься воспитанием ребенка до рождения!...и Вас ждут безболезненные роды и здоровый, бесппроблемный ребенок!

Основы гармонии семейной жизни

1. Взаимное внимание и забота:

- супругу в КД супруги взять на себя ведение домашнего хозяйства, усилив внимание и заботу;
- отсутствие во взаимоотношениях *ревности* (и повода для неё);
- вдохновение супруга (и) на все, приносящее пользу окружающему миру;
- приглашение незнакомых супругу (е) друзей и знакомых только по согласованию с ним (ней);
- без напоминаний, подробное объяснение своего отсутствия дома в назначенное время;
- красиво накрытый обеденный стол (скатерть, салфетки, приборы, цветы и т.п.);
- отсутствие *споров, ссор, оскорблений, грубости* в присутствии других людей (особенно детей);
- при ожидании ребёнка, супругу **обеспечить супруге:** мах любви и заботы, здоровый образ жизни; оградить от: *стрессов, неприятностей, влияния ненорм. экологии, финансовых затруднений* и др.

2. Домашнее хозяйство:

- отчет о денежных расходах в специальной книге;
- добросовестное выполнение каждым членом семьи конкретно определенного объема домашних дел; и др.

3. Общение супругов:

- вежливость, культура поведения за столом и т.д.;
- отсутствие в общении *осуждения* и *критики* кого-либо;
- отсутствие в общении между супругами (и детьми) *крика, грубости* (в т.ч. *ненормативной* лексики) и т.п.;
- беседа только на интересующие супруга (супругу) и полезные (в т.ч. для детей) темы; и др.

4. Воспитание детей в радости, красоте, доброте; положительный личный пример детям и др.

5. Ежедневное (регулярное) взаимовоспитание супругов и детей в оборудованном ДЦ.

6. Бескомпромиссный Здоровый образ жизни родителей и детей.

7. Общение с окружающими людьми:

- доброта, вежливость, внимание и забота, любовь ко всем людям; и др.

УДК 374.33

Т 76 Трофимчук А.Г. Будьте счастливы! – Новочеркасск, 2024.

ББК 74.9

Табл. 13.3 x1.6x13.3; Фигура Пр. (доп. -0.2; 0.0) 19.4 x 13.3: Лев.
(доп. 1.38; 0.0) – Ф.1/2 А-4

**Научно-педагогический материал пособия разработан на
основе научных публикаций:**

I.Трофимчук А.Г. Процесс воспитания – как смысл жизни //НАУКА. ОБРАЗОВАНИЕ. КУЛЬТУРА: материалы Международной научно-практической конференции, посвященная 23-ей годовщине образования Комратского государственного университета, 7февраля 2014г. Комрат (Молдавия) / Комратский гос. ун-т. – Комрат: КГУ, 2014. С.318-321. ISBN 978-9975-914-83-3

II.Трофимчук А.Г. Общечеловеческие ценности здорового образа жизни //Здоровый образ жизни как социально – психологический феномен: сборник материалов Международной научно-практической конференции (Биробиджан 19-20 апреля 2012 года) / Амурский гос. ун-т: Биробиджанский фи - л. -Биробиджан, 2012. С.15-25. ISBN978-5-902452-28-7

III.Трофимчук А.Г. Семейное взаимовоспитание на основе общечеловеческих ценностей// ДИАЛОГ КУЛЬТУР – КУЛЬТУРА ДИАЛОГА: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Кострома с 5 по 11 сентября 2012 г. /Курский гос. ун-т.-Кострома;Дармштадт;Минск;Познань;Вандзор;КГУ им.Н.А.Некрасова, 2012. С.307-310. ISBN 978-5-7591-1298-3.

IV.ТрофимчукА.Г. Научно-педагогические основы процесса воспитания.//Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса: проблемы и пути решения: материалы XI науч.- практ. конф. «Бушелевские чтения», Петропавловск-Камч., 28–30 марта 2012г. / Камчатский гос. ун-т. – Петропавловск -Камч.: КамГУ, 2013. С.121-126. ISBN 978-5-7968-0439-1

V.Трофимчук А.Г. Научно-педагогические основы подготовки молодежи к семейной жизни // Молодежь. Наука. Будущее: технологии и проекты: материалы международной науч.-практ. конф. молодых ученых и специалистов, 21–22 октября 2011 г., г.Казань: в 3 т. Т. 3. /Казанский ин-т экон. упр. и права. – Казань: Изд-во «Познание» Института экономики, управления и права, 2012. – С.270-273. ISBN 978-5-8399-0396-8

VI.Трофимчук А.Г. Психолого-педагогические основы рождения здорового и беспроблемного ребёнка // Развитие российского здравоохранения на современном этапе: материалы Второй Всероссийской медицинской научно - практической конференции (10 – 11 апреля 2014 г. Мурманск) / Мурманский обл. мед. ИАЦ. – Мурманск: Эдитус, 2014. С.130-138. ISBN 978-5-00058-091-2

VII.Трофимчук А.Г. Гармония семейной жизни на основе общечеловеческих ценностей // Психология и жизнь: психологические проблемы современной семьи: Материалы международной научно- практической конференции 24–25 ноября 2011 г. в Минске / Белорусский гос. пед. ун-т. Минск: БГПУ, 2011.С.49-52. ISBN 978-5-9903305-2 - 8