

Взаимосвязь физического и духовного развития личности

Работу выполнил студент группы 2к4
Крутько Тарас



Так случается, что человек много работает, но никак не может приблизиться к своей цели. А чтобы ее достичь, надо измениться самому, изменить свое окружение, свою жизнь — это закон природы. Изменившись сам, изменится и все вокруг. А для этого есть два направления, в которых необходимо совершенствоваться:

- ◎ физическое развитие личности;
- ◎ духовное развитие личности

Взаимосвязь духовного и физического развития личности является основой гармоничного существования человека, поэтому нужно заботиться как о физическом теле, так и о духовном.

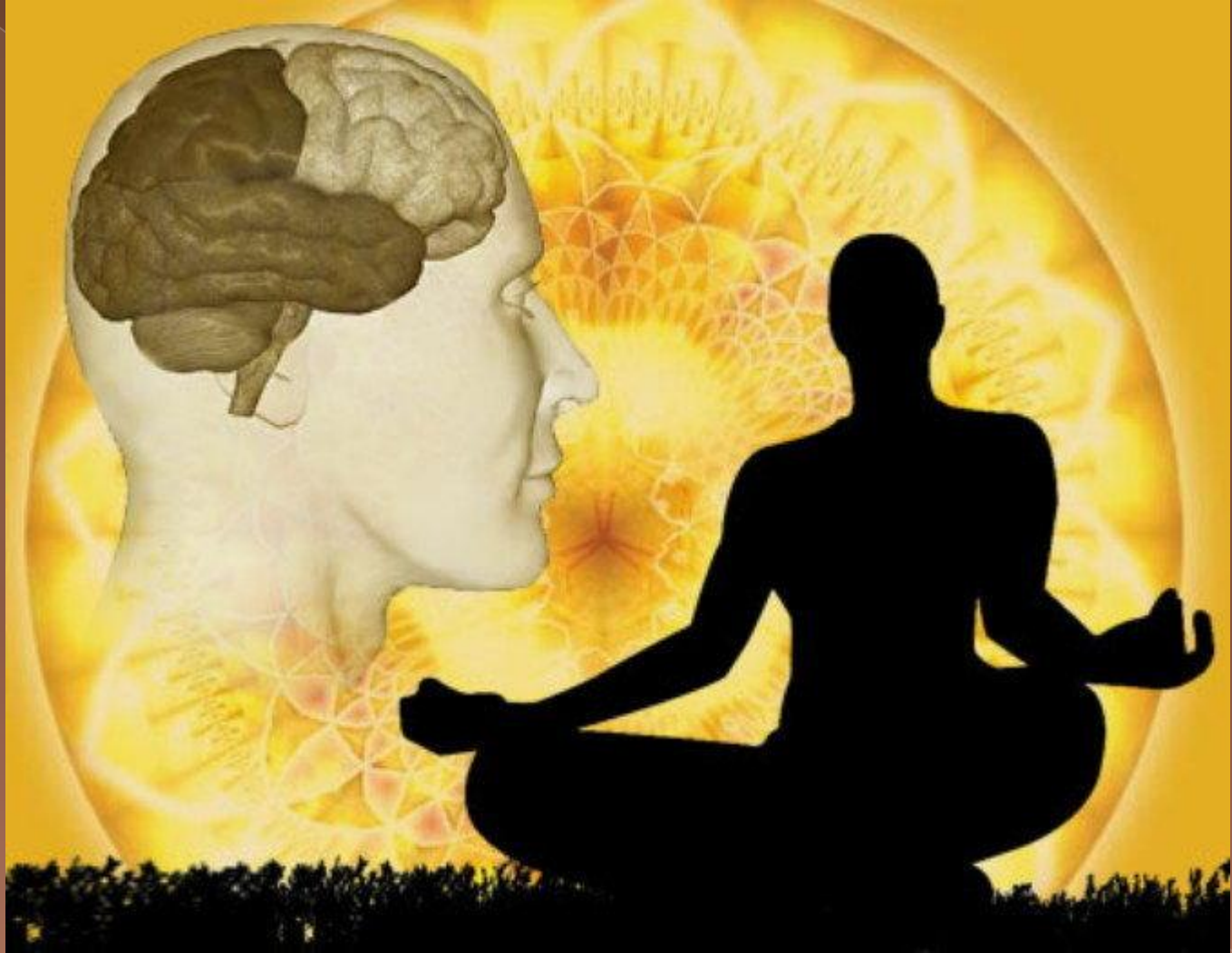


Для того, чтобы у человека было могучее и прекрасное здоровье, необходимо отказаться от вредных привычек, и заняться:

- ⦿ дыхательными системами;
- ⦿ физическими упражнениями;
- ⦿ закаливанием организма;
- ⦿ есть здоровую и полезную пищу, больше пить чистую воду;
- ⦿ отдыхать и нормально спать.

Рекомендации по правильному дыханию:

- дышать надо животом, при необходимости — задействовать и грудную клетку;
- заниматься бегом — он очень хорош для дыхания;
- при выполнении дыхательных упражнений надо создавать сопротивление потоку воздуха на выдохе губами и языком.



Духовное развитие личности — без него человек не может быть счастливым. Духовное развитие — это постоянное совершенствование во всех сферах своей жизни.

Духовные составляющие здорового образа жизни включают в себя:

- способность совершать добрые дела — участвовать в акциях милосердия, оказывать помощь престарелым, ветеранам, уход за больными;
- способность совершать самоотверженные поступки — это дружба, товарищество, участие в соревнованиях и конкурсах в составе команды;
- способность проводить анализ своей деятельности за день, месяц, год;
- способность признавать свои ошибки и недостатки и меняться в лучшую сторону;
- наличие твердого жизненного идеала, идеи и веры, следование им;
- чтение художественной литературы, общение с ветеранами труда и войны;
- периодические самоограничения, посты, развитие силы воли и т.п.

Взаимосвязь духовного и физического развития личности включает в себя также регулярное выполнение полюбившихся упражнений или видов активной деятельности.

Например, ходить на плавание, танцы; гулять в ближайшем лесу для насыщения клеток организма максимальным количеством кислорода; заниматься фитнесом или спортивной ходьбой. При выборе занятия желательно следовать велению души, выбирать только то, что с вами гармонирует.

К тому же, регулярная физическая нагрузка прибавляет уверенности, повышается самооценка. Натренированное тело лучше справляется со стрессовыми ситуациями.