

ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ – ДУХОВНАЯ ГАРМОНИЯ

Подготовили: педагог –психолог МОУ СОШ №4 Титова И.В.

педагог –психолог МОУ СОШ №4 Крестьянинова О.В.

Здоровье – это ... ?

ЗДОРОВЬЕ ДУХОВНО-
НРАВСТВЕННОЕ НЕВОЗМОЖНО БЕЗ
ЗДОРОВЬЯ ФИЗИЧЕСКОГО, А
ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ
ВОЗМОЖНО ТОЛЬКО ЧЕРЕЗ
ДУХОВНОЕ ОЗДОРОВЛЕНИЕ
ОБЩЕСТВА В ЦЕЛОМ И ОТДЕЛЬНОГО
ЧЕЛОВЕКА В ЧАСТНОСТИ.

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – БЫТЬ
СПОСОБНЫМ АНАЛИЗИРОВАТЬ
ОБСТАНОВКУ, ПРОГНОЗИРОВАТЬ
РАЗВИТИЕ РАЗЛИЧНЫХ СИТУАЦИЙ И
В СООТВЕТСТВИИ С ЭТИМ СТРОИТЬ
МОДЕЛИ СВОЕГО ПОВЕДЕНИЯ.

ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА –
ЭТО СИСТЕМА ЕГО МЫШЛЕНИЯ И
ОТНОШЕНИЕ К ОКРУЖАЮЩЕМУ
МИРУ. ОНО ЗАВИСИТ ОТ УМЕНИЯ
СТРОИТЬ СВОИ
ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С ДРУГИМИ
ЛЮДЬМИ.



ИНСТРУМЕНТЫ ЗДОРОВЬЯ:

- ТЕЛО И ЭНЕРГЕТИКА;
- ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ;
- МЫШЛЕНИЕ И СОЗНАНИЕ.

ЧТО ТАКОЕ ЭНЕРГЕТИКА ЧЕЛОВЕКА?

Земная физика еще мало знает об уровнях энергии и глубже элементарных частиц не заглянула. Главный вид энергии в мире - нулевая энергия, которая, сгущаясь в энергетические комочки, превращается в кварки - микрокирпичики мироздания.

Энергия любого действия, слово, мысль, видоизменяясь, возвращается к индивиду мгновенно или через некоторое время.

ЧТО ТАКОЕ ЭНЕРГЕТИКА ЧЕЛОВЕКА?

Все в космосе, без каких бы то ни было исключений имеет энергетическую природу. Поэтому любое действие, слово, мысль несут в себе обратную силу, обратное воздействие. Закон Кармы, закон обратного воздействия всеобъемлющ. И пользоваться им надо так, чтобы стимулировать эволюцию, улучшать действительность, создавая тем самым благоприятную установку для себя и для семьи, друзей, поселка, страны, Земли, Галактики.

ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ

Чувства — это переживаемые в различной форме отношения человека к предметам и явлениям действительности. Человеческая жизнь невыносима без переживаний, если человек лишен возможности испытывать чувства, то наступает так называемый “эмоциональный голод”, который он стремится утолить, слушая любимую музыку, читая остросюжетную книгу и т.п. Причем для эмоционального насыщения нужны не только положительные чувства, но и чувства, связанные со страданием.



ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ

Эмоции — это субъективные реакции человека на воздействия внешних и внутренних раздражителей, отражающие в форме переживаний их личную значимость для субъекта и проявляющиеся в виде удовольствия или неудовольствия.

В узком значении слова эмоции — это непосредственное, временное переживание какого-нибудь чувства. Так, если рассмотреть чувства, испытываемые болельщиками, на трибуне стадиона и спорту вообще (чувство любви к футболу, хоккею, теннису), то эти переживания нельзя называть эмоцией. Эмоции здесь будут представлены состоянием наслаждения, восхищения, которые испытывает болельщик, наблюдая хорошую игру.



Инструменты разрушения:

- Стресс;
- Невроз;
- Депрессия.



МЕХАНИЗМ ВОЗНИКНОВЕНИЯ



Первые барьеры стресса, невроза возникают в 4-5 лет, заканчивают формироваться в 8-9 лет с формированием корковой части головного мозга, лобных зон.

Нарушение функций первичных корковых полей является причиной нарушения сенсорных и моторных функций.

СТРЕСС



Психофизиологическая реакция организма на воздействие среды, выходящее за границы адаптированной нормы.

1 стадия – усталость, кровь от мозга приливает к мышцам, умственная деятельность затруднена, глаза сухие, кожа блестящая и жирная.

СТРЕСС



2 стадия – вертикальный или боковой стробизм, следствие которого человек некоторое время не может воспринимать расстояние адекватно. При вертикальном стробизме под радужной оболочкой одного глаза видна белая полоска белковой оболочки глаза.

СТРЕСС



3 стадия – под радужной оболочкой
обоих глаз видна полоса белковой
оболочки. Чувство разобщения с самим
собой. Сознание не контролируется.

ДЕПРЕССИЯ



Отказ от получения желаемого, при невозможности изменить действительное.

Это одна из форм заболевания души, которая приводит к физическому разрушению.

АТМОВИТАМИНЫ – ПРИРОДНЫЕ СТИМУЛЯТОРЫ

При помощи обоняния человек в среднем получает 2-3 % информации из окружающей среды.

Лесные запахи способствуют успокоению.

Лимон – повышает эффективность работы.

Жасмин, лаванда – возбуждают деятельность головного мозга.

Роза – повышает работоспособность.

Ромашка, герань, мелисса, валериана – успокаивают, расслабляют



ПРИРОДНЫЕ АККУМУЛЯТОРЫ ПОЗИТИВНОЙ ЭНЕРГИИ.

Комнатные растения аккумулируют энергию Солнца, трансформируют ее в процессе фотосинтеза и передают человеку. Любое растение погашает негативные эмоции человека: несдержанность, пессимизм, раздражительность, неуверенность.

***Превращают яд человеческих чувств,
мыслей, страстей в животворную
пищу ума и психики.***

«ЖИТЬ НАДО НЕ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЕСТЬ,
А ЕСТЬ ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ЖИТЬ»

СОКРАТ

Продукты – улучшающие
настроение:

- Паприка – «Пряности укрепляют
- нервы и веселят кровь», способствует выделению «гормонов счастья» эндорфинов.
- Клубника – нейтрализует негативные эмоции, в том числе в процессе сбора и подготовке ягод



«ЖИТЬ НАДО НЕ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЕСТЬ,
А ЕСТЬ ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ЖИТЬ»

СОКРАТ

- Апельсин – повышает жизненный тонус, особенно при интенсивных умственных нагрузках. 3 стакана сока в день снижают уровень холестерина на 20-25%.
- Бананы - содержат в больших количествах *серотонин* – вещество, вызывающее ощущение счастья, комфорта, любви.



В круговороте дел мы забываем о процессе питания вовсе, превращая его в поглощение на ходу кусков непрожеванной пищи, которые проталкиваются внутрь несколькими глотками газированного заменителя воды. Совмещаем еду с чтением книг, газет, просмотром телевизора и разговором за столом.

Пословица «Когда я ем, я глух и нем» верна не только для маленьких детей.

ЧТО ПИТЬ БУДЕМ?



Человек на 70% состоит из воды, кора полушарий головного мозга содержит до 80% воды, кровь – не менее 80%.

Общее количество воды в организме человека в зависимости от его массы составляет примерно 38-42 л. Содержание ее в разных тканях варьируется от 10 % в жировой ткани до 83-90 % в почках и крови. С возрастом количество воды в организме уменьшается, так же как и при ожирении, у женщин содержание воды ниже, чем у мужчин.

ЧТО ПИТЬ БУДЕМ?



В Америке более 50 000 000 человек пьют воду, загрязненную токсичными веществами.

В России такой статистики вообще нет.

Вода – это не просто две молекулы водорода и одна кислорода. Она видит, слышит и может запоминать.

ЧТО ПИТЬ БУДЕМ?



Оказывается, на воду положительное и отрицательное воздействие могут оказывать не только материальные частицы, есть и другие факторы. Более глубокие знания о воде раскрывает исследователь из Японии **доктор Масару Эмото**.

ЧТО ПИТЬ БУДЕМ?

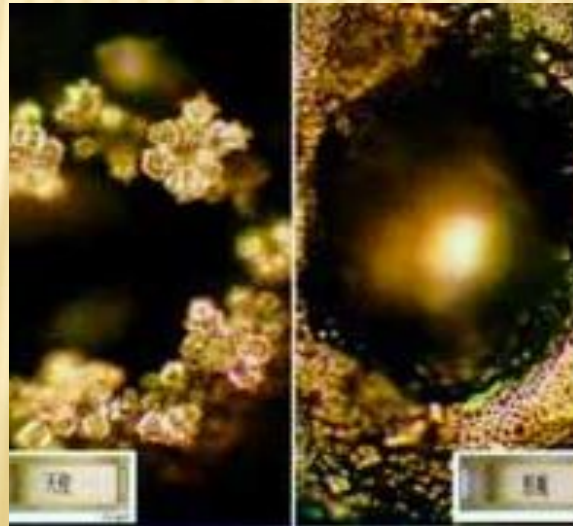
Любовь



Ты мне надоел



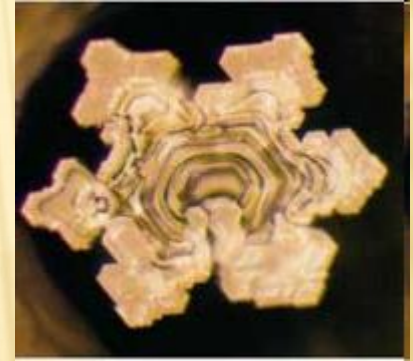
Ангел



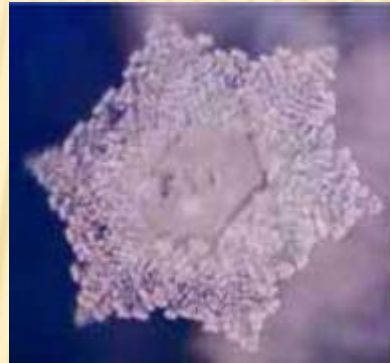
Демон

ЧТО ПИТЬ БУДЕМ?

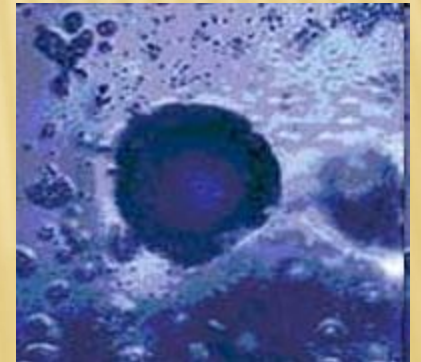
Симфония Моцарта



Любовь, спасибо



Излучение мобильного телефона



ЧТО ПИТЬ БУДЕМ?



Чистая питьевая вода также повышает защиту организма от стресса. Она разжижает кровь, борется с усталостью, помогает сердечно-сосудистой системе, борется со стрессом. Здоровый образ жизни основан на правильном питании, активности и потреблении чистой воды.

