

# 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 к употреблению.



«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?

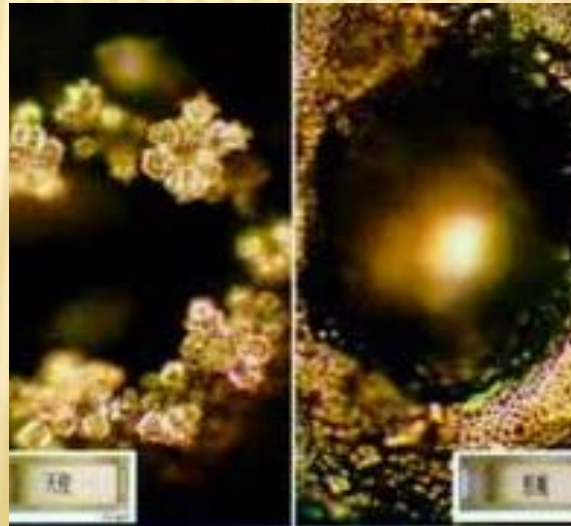
Любовь



Ты мне надоел



Ангел



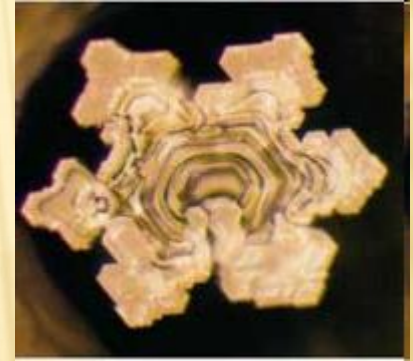
Демон



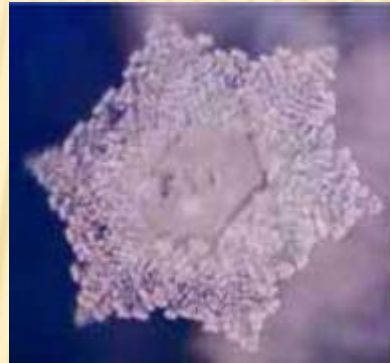
# ЧТО ПИТЬ БУДЕМ?

---

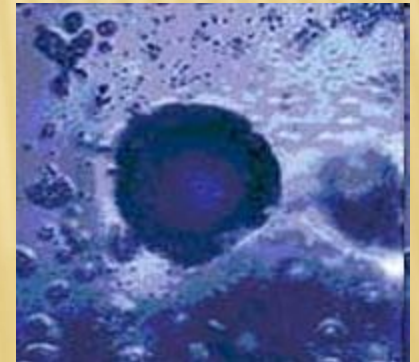
Симфония Моцарта



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.

