

# Здоровье субъектов образования как фактор эффективной реализации образовательных задач.



«...раньше от работников требовались сильные мышцы, сейчас от него требуются крепкие нервы, готовность к перегрузкам, умение выходить из стрессовых ситуаций».

О.Е. Лебедев





**Учитель не имеет права  
беспечно относиться к  
своему здоровью:  
он пример для  
подражания и несёт  
ответственность за  
последствия  
копирования своего  
опыта.**

***Комплексная  
система  
оздоровления***

***Автор: Злобина***

***Ольга Владимировна***

***2009 г.***

## Комплексная система оздоровления:

Гигиена ума:  
**ОСОЗНАНИЕ**

**Психическое  
равновесие.**

**Физическое  
здоровье.**

**Физические упражнения:** на гибкость, растяжку, динамические (чистка энергетических каналов, снятие блоков в физическом теле, гибкость ума).

**Релаксация:** техники, направленные на снятие психических блоков: дыхательные, цветотерапия и прочие.

**Духовные практики:** знания, тренинги, обмен опытом, беседы; (для детей – мифы и сказки, тренинги, развитие сенсорных способностей)

# О физических упражнениях

Физические упражнения оказывают на человека положительное психологическое воздействие.

Доказано, что движение:

- снижает тревожность;
- снимает депрессию;
- помогает бороться с последствиями стресса

**это мощное терапевтическое средство,  
которое**

**добавляет жизненную энергию, улучшает  
качество жизни, повышает самооценку.**

# О релаксации

Релаксация является самым естественным занятием в мире. Животные сохраняют свою жизнеспособность благодаря разумному чередованию периодов физической активности и регулярных состояний релаксации.

Чтобы релаксация была эффективной, нам нужно снять физическое и нервное напряжение.

## Напряжение – путь к болезням

Среди биохимических изменений, вызываемых релаксацией, преобладает усиленная выработка в организме определённых химических веществ, меняющих плохое настроение на ощущение счастья и умиротворения.

# « Час равновесия и гармонии»





# В гармонии с миром



От уровня духа  
зависит содержание  
мыслей, которые  
наполняют  
ноосферу

Совпадение  
вибраций создаёт  
гармонию

Так есть:

# Энергетическая система человека троична.

Так должно быть:

Сознани  
е  
Дух

Психика  
ЭМОЦИИ

Физичес  
кое  
тело

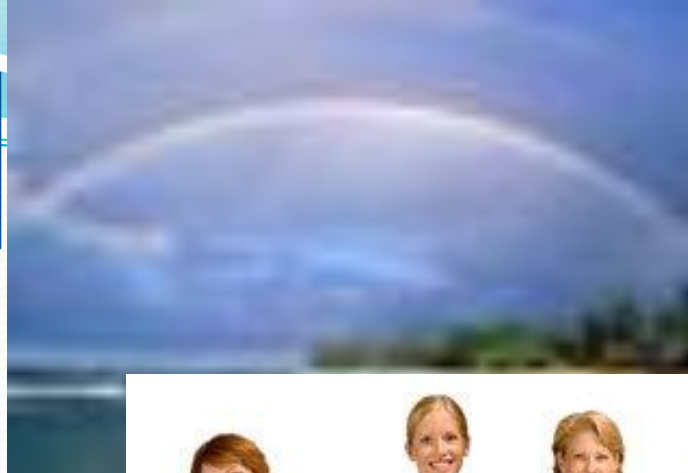
Расстановка  
приоритетов  
в понимании.

Физичес  
кое  
тело

Психика  
ЭМОЦИИ

Сознани  
е  
Дух

# Клуб «Радуга»

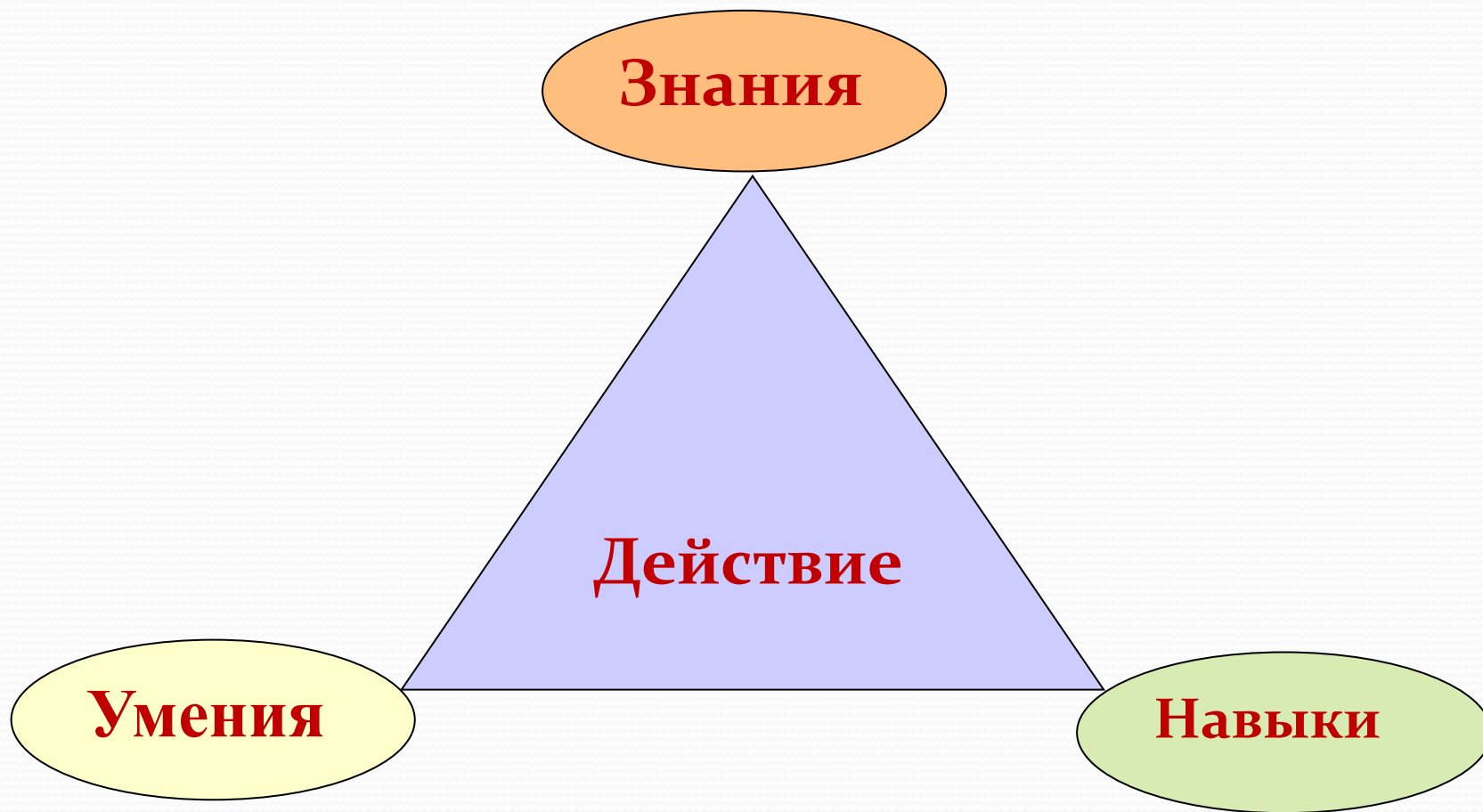


«Радуга» - это многообразие форм и направлений ;  
это калейдоскоп впечатлений;  
это солнце после дождя;  
это радость после слез.



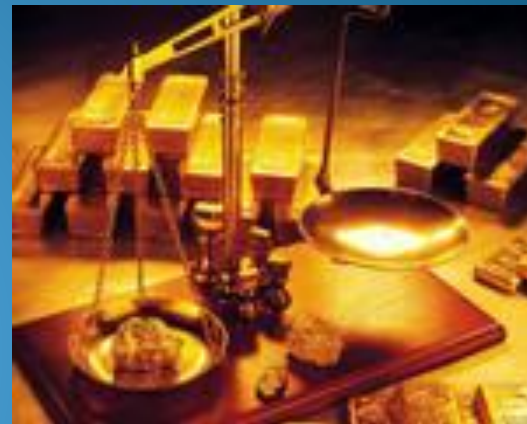
# зона равновесия и гармонии

Участник клуба для достижения личного результата создает:



«количество денег прямо пропорционально количеству уважения к себе»

Синельников В.В.  
«Путь к богатству»,



«деньги – это идея, поэтому, чтобы иметь больше денег, надо изменить мышление»

«Народ имеет такое правительство, которое заслуживает»





## Горе женщинам Иерусалима!

«И сказал Господь: За то, что дочери Сиона надменны и ходят, подняв шею и обольщая взорами, и выступают величавой поступью и гремят цепочками на ногах...мужи твои падут от меча и храбрые твои на войне! И ...будет она сидеть на земле опустошенная. И ухватятся семь женщин за одного мужчину ...»



$$\mathbf{З = Ф + П + С + Д}$$

– это современная формула здоровья, где  
духовность на последнем месте.

$$\mathbf{З = Д + П + Ф}$$

– это фактическая формула здоровья.

Д – духовность, П – психическое состояние,  
Ф – физическое состояние, С – влияние  
социума

Социум – совокупность индивидуумов.

От состояния индивидуумов зависит  
состояние общества.

«Нечего на зеркало пенять...»

# Пирамида Маслоу

НЕ хлебом единым...

неустойчивый баланс





# Формула зрелости





# «Мир без конфликтов и войн»

- конечный пункт назначения  
Образования.

**За мир нельзя бороться.**

**В мире нужно жить.**



# Дети – наше зеркало

*Дети воспринимают невербальные сигналы, т.е. нашу внутреннюю сущность, а не слова.*

*До 14 лет они впитывают, как губки, все наши комплексы и страхи, добавляют свои, а потом дают статистику роста духовных болезней.*

*Слова, не подкреплённые примером, - «НЕ ВЕРЮ» - так чувствуют дети.*

# Твоё тело говорит: «Люби себя»

**«Курение** связано с **«неудобными»** отношениями с другими людьми. Сигаретный дым является экраном, заслоняющим от действительности. Это всего лишь симптом, а не причина.

**Привычка много курить**, как правило, -следствие отрицательного отношения к жизни, ощущение собственной ущербности. Не стоит пилить курильщика, это не избавит его от порока.  
**Причина-низкая самооценка.**

**Алкоголь** – мысль о собственной никчёмности, чувство вины, безысходности, **низкая самооценка.**  
**Неприятие собственной личности.»**

Луиза Хей.

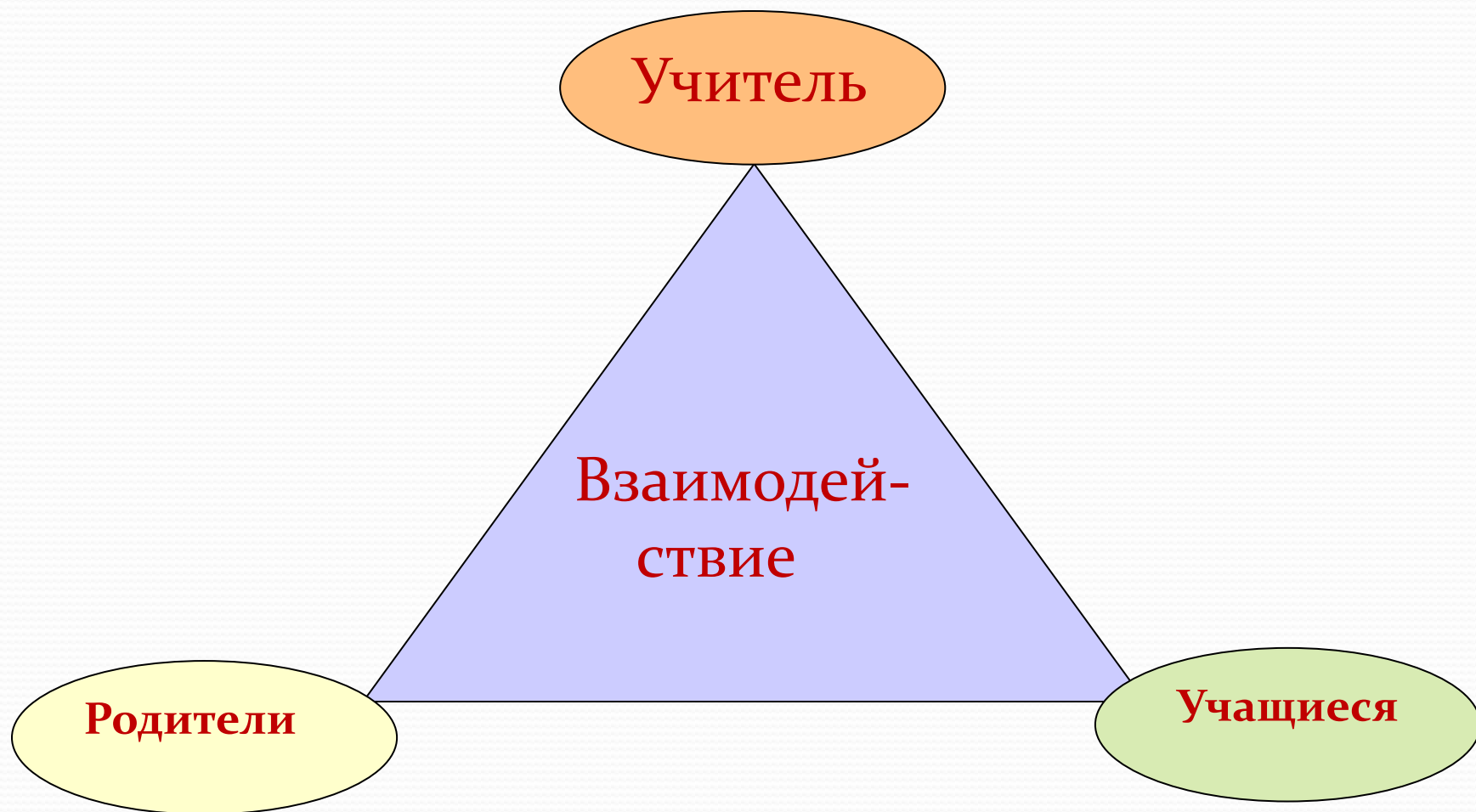
# Конструктор мира - психическая энергия



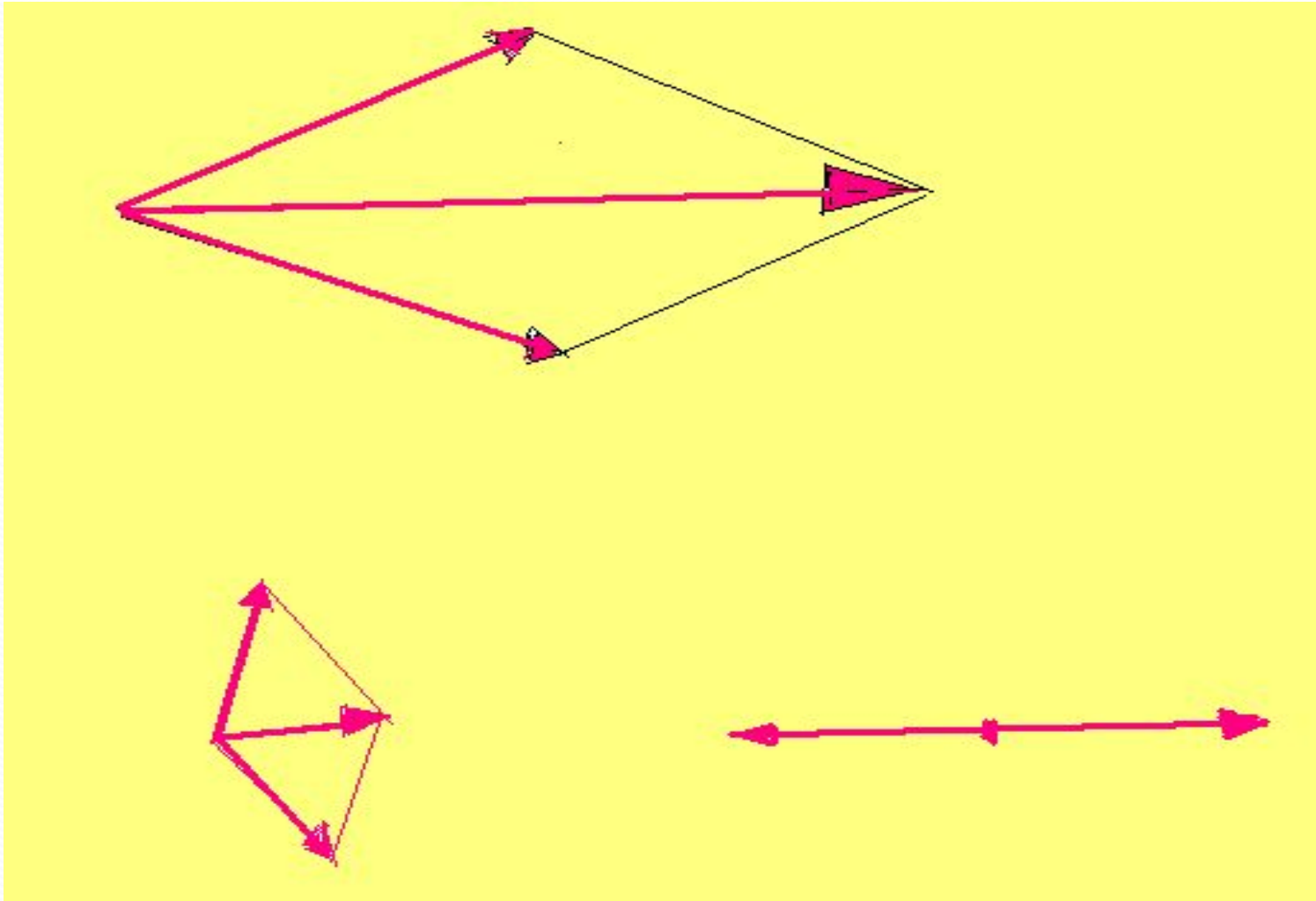
- Давно установлено, что преступность есть болезнь психическая. Также и садизм, и жестокость и свирепость остаются следствиями той же психической эпидемии.
- Нельзя избавить человечество от таких бичей, если не обратить внимания на состояние психической энергии. Она вырастает в давление. Она, наподобие гремучего газа представляет опасность взрыва. Нет в Космосе рычага сильнее **мысли, насыщенной психической энергией.**

*Н.К. Рерих*

# « Час равновесия и гармонии»



«Когда в семье лад, то будет и клад»



# «Острова любви»

Создавайте вокруг себя красоту и гармонию, проявляйте милосердие, отдавайте людям любовь, тогда и природа ответит тем же.

В массе люди смогут повлиять на мировые процессы. Мир без конфликтов и разрушений – забота матери, женщины.

Ищите по возможности единомышленников, чтобы вместе не только противостоять разрушению, но и создавать свои «острова» любви, гармонии, счастья - Жизни.

Призыв 2004 года Венеры (Тамара Глоба)



Остров  
любви

Остров  
любви

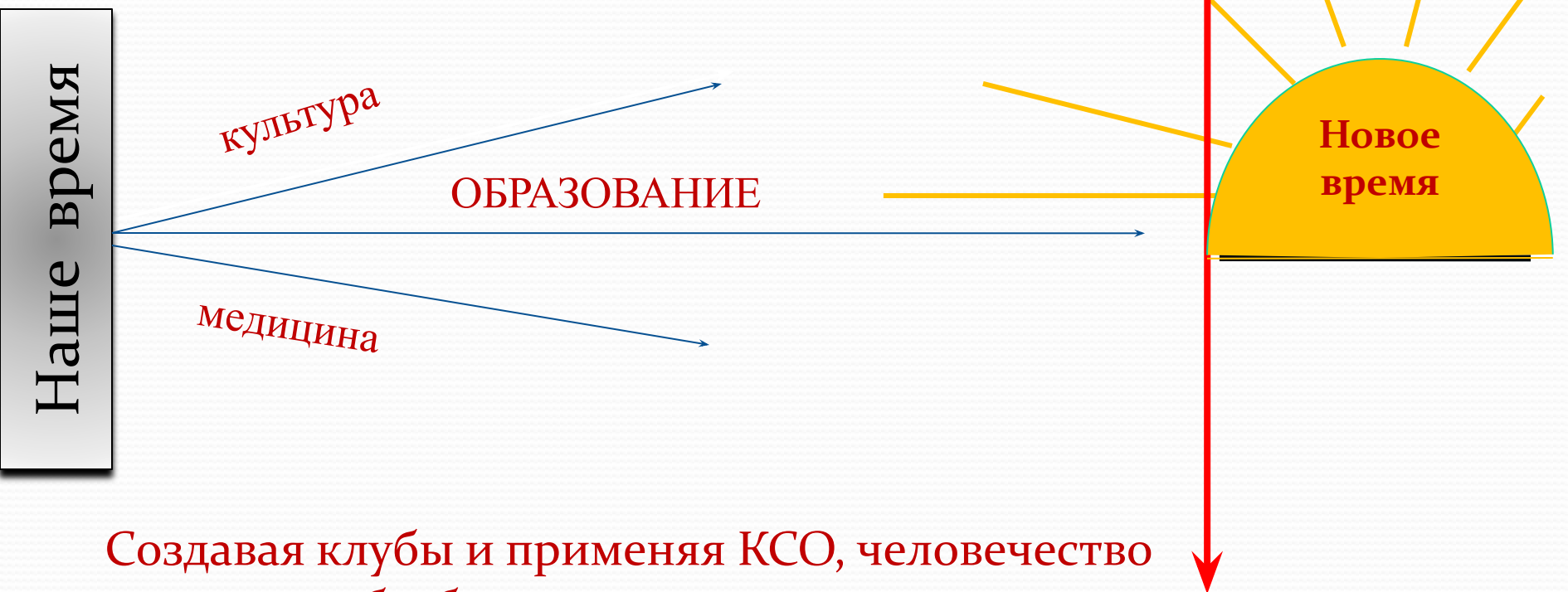
Остров  
любви



# Структура социальной среды

- Болезни духа/ внутренние страхи
  - Психические заболевания
- Наркомания
- Преступность
- Курение
- Болезни
- алкоголизм

# «Новый мир»



Создавая клубы и применяя КСО, человечество уверенно и безболезненно сможет двигаться в новое время, создавать Новый мир.