



# Оротобиотика. Слагаемые ОПТИМИЗМА

ВЫПОЛНИЛ СТУДЕНТ 2-ГО КУРСА ГРУППЫ ДБМ-201ПР

ЮРЧЕНКО ЮРИЙ







# Определение

- Ортобиотика (от греч. Orthos – правильный, bios – жизнь)
- **Ортобиотика** - наука о сбережении здоровья человека и его жизненного оптимизма через включение внутренних ресурсов самого человека, а так же через «задействование» ресурсов внешней среды.



# Составляющие

- *Физическое здоровье*








# Составляющие

- *Физическое здоровье*
- *Психическое здоровье*






# Составляющие

- *Физическое здоровье*
- *Психическое здоровье*
- *Нравственно-духовное здоровье*



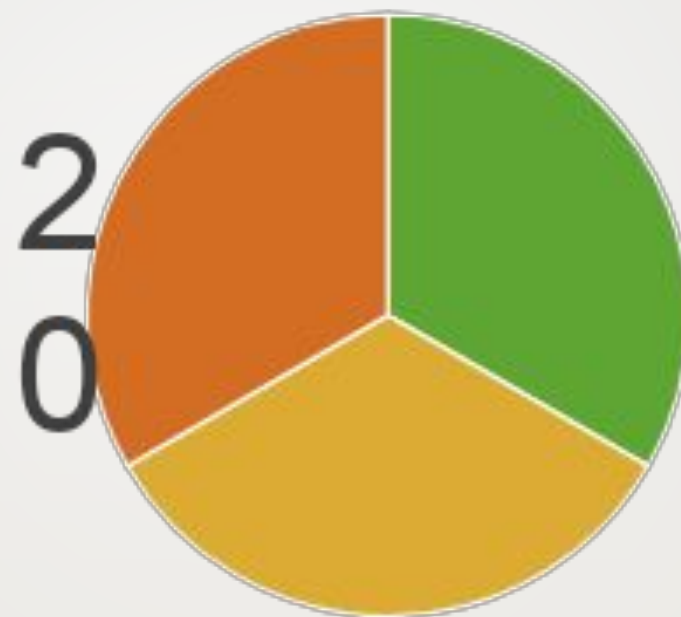




# Группы мероприятий сберегающих здоровье

- *Рекреация*
- *Релаксация*
- *Катарсис*

# Наиболее релевантное сочетание мероприятий



■ Рекреация ■ Релаксация ■ Катарсис

# Стандартные системы мер. Рекреация

- Физкультура
- Спорт
- Массаж
- Танцы
- АКТИВНЫЕ ВИДЫ ОТДЫХА







# Стандартные системы мер. Релаксация

- Смехотерапия
- Танцы
- Психофизический тренинг
- Пение
- Водные процедуры





СТРЕСС!!!





**я не ел НИКАКИХ таблеток**



**это просто стресс**



ЧТО ДЕЛАТЬ???

# Профилактика стресса

- Вставать раньше и делать бодрящую зарядку.
- Не примеряться с тем, что «плохо работает», говорить о проблемах с близкими людьми, считать свои удачи и поощрять себя за них!
- Ослабить «стандарты», создать из хаоса порядок, ограничить общение с теми, кто «грузит».
- Следить за правильным питанием.
- Высыпаться. Разнообразить выходные дни.



**МНЕ КАЗЕТСЯ ИЛИ ОНИ НА  
САМОМ ДЕЛЕ**

A cartoon illustration of a man with spiky orange hair and glasses, looking to the right with a neutral expression. He is wearing a red jacket. The background consists of several parallel diagonal lines in shades of blue and grey.

**СНИМАЮТ СТРЕСС**





# Эмоциональная самокоррекция

- Это самоконтроль, высокое самообладание, способность принимать решения, управлять поведением и эмоциями.



«Если ты ненавидишь – значит, тебя победили»  
(Конфуций)



# ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ БОЛЕЗНЕЙ

## Болезни носа

обида, ощущение своей незначительности, потребность во внимании и помощи

## Болезни печени

гнев, застарелые обиды, укоры в свой адрес

## Болезни желудка

страх, ущемление независимости, чрезмерная опека, необходимость совершать поступки без желания

## Коленные суставы (артрит)

отсутствие любви окружающих, повышенная критичность к себе, чувство обиды, негодования, боязнь предстоящих событий

## Кожные заболевания

подавление желания физической близости (нейродермиты); гнев на себя (прыщи)

## Головные боли

повышенная самокритика, ощущение неполноценности в работе или учебе

## Болезни спины

отсутствие эмоциональной поддержки, чувство вины, хроническое отсутствие денег

## Болезни почек

скука, злость на себя, разочарование, досада, неудача

## Онкология

склонность укорять себя за поступки, впадать в отчаяние, испытывать чувство внутренней пустоты и одиночества

## Болезни сосудов (варикоз)

неспособность двигаться за изменениями в окружающем мире





# Как практиковать?

- «Мысль-стоп»
- Внимание на дыхание
- Следите за лицом
- **Правильное питание**
- Анализ эмоций
- Действуйте по-новому на повторяющиеся ситуации



**Перестаньте совершать одни и те же ошибки.**

**Будьте креативными! Совершайте новые!**



# Правильное питание

- По данным ВОЗ состояние здоровья человека лишь на 15% зависит от организации медицинской службы, столько же приходится на генетические особенности, а 70% определяется образом жизни и питанием.



# Стандартные системы мер. Катарсис

- Чтение
- Путешествия
- Творчество
- Медитация
- Нравственный самоконтроль







# ИСТОЧНИКИ

- <https://www.psychologos.ru/articles/view/klyuch-alieva---metodika-samoregulyacii>
- <https://kluchimasterstva.ru/kak-upravlyat-emotsiyami-samorzvitie>

# Домашнее задание

- Посмотрите мультфильм об управлении эмоциями «Головоломка».
- Попробуйте 10-дневную вегетарианскую диету.
- Попробуйте контрастный душ.
- Попробуйте новый для Вас вид танцев.
- В течение 30 дней попрактикуйте медитацию «Мысль-стоп». Начните с 10 секунд.