

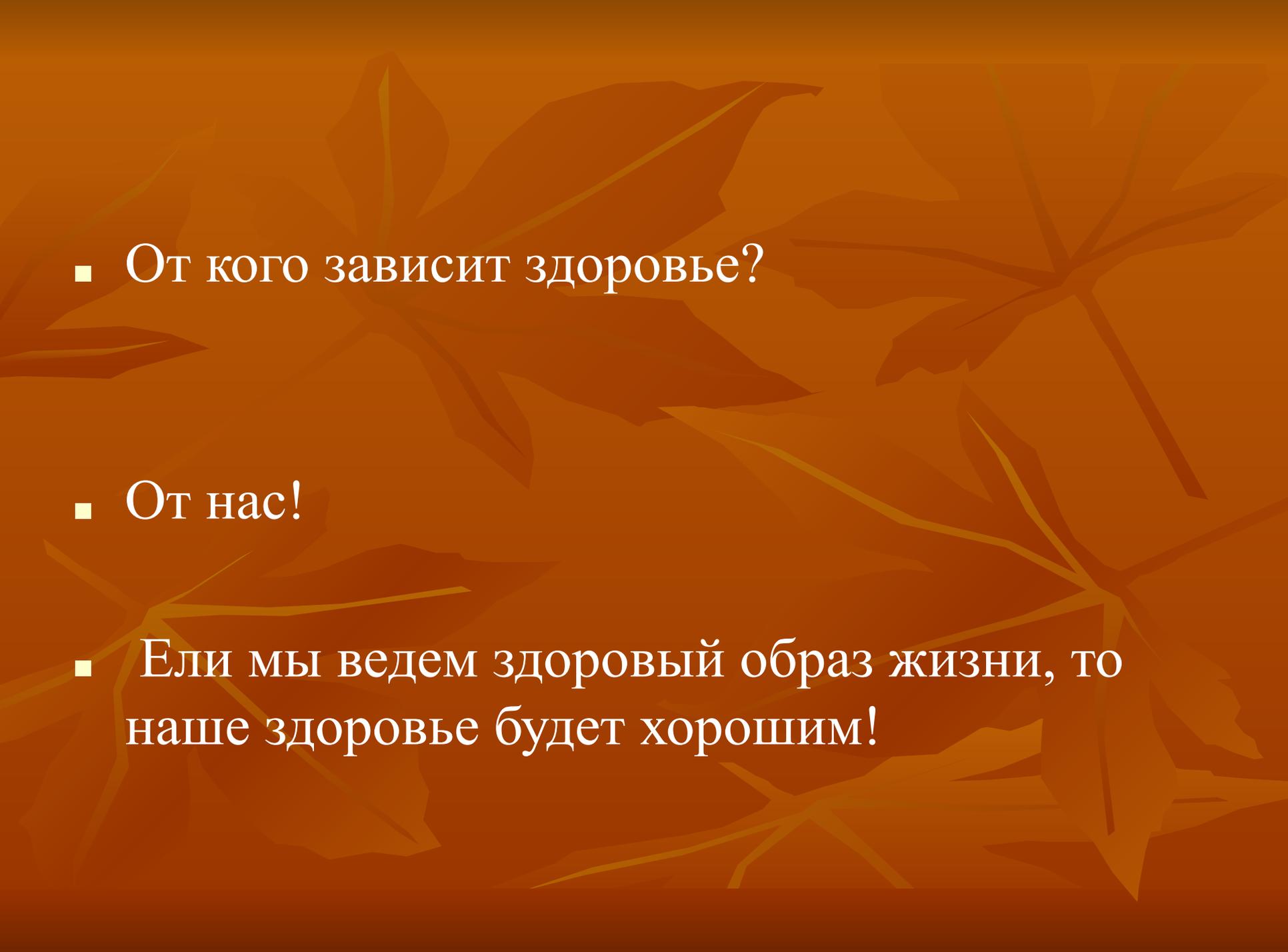


- Наш мир, это мир чудес!
- Кто готов сказать ,что он ни разу в жизни не встречался с чудесами...?
- Да сама жизнь по сей день не понята, не объяснима и является чудом!
- А чудо отношений живого мира?





- Мир чудесен и прекрасен!
- И самое ценное в ней это сама жизнь во всех проявлениях ее многообразия!
- А самое чудесное прекрасное и удивительное в ней это наше личное здоровье!

- 
- The background of the slide is a solid orange-brown color with a faint, stylized pattern of autumn leaves and branches. The leaves are in various shades of brown and orange, creating a seasonal and naturalistic feel.
- От кого зависит здоровье?
  - От нас!
  - Если мы ведем здоровый образ жизни, то наше здоровье будет хорошим!

# Все в ваших руках!



*В одном миге вижу Землю,  
Огромный мир - в зёрне песка,  
В единой горсти - бесконечность,  
У неба - в чашечке цветка.*

Уильям Блейк

**Здоровье**

•

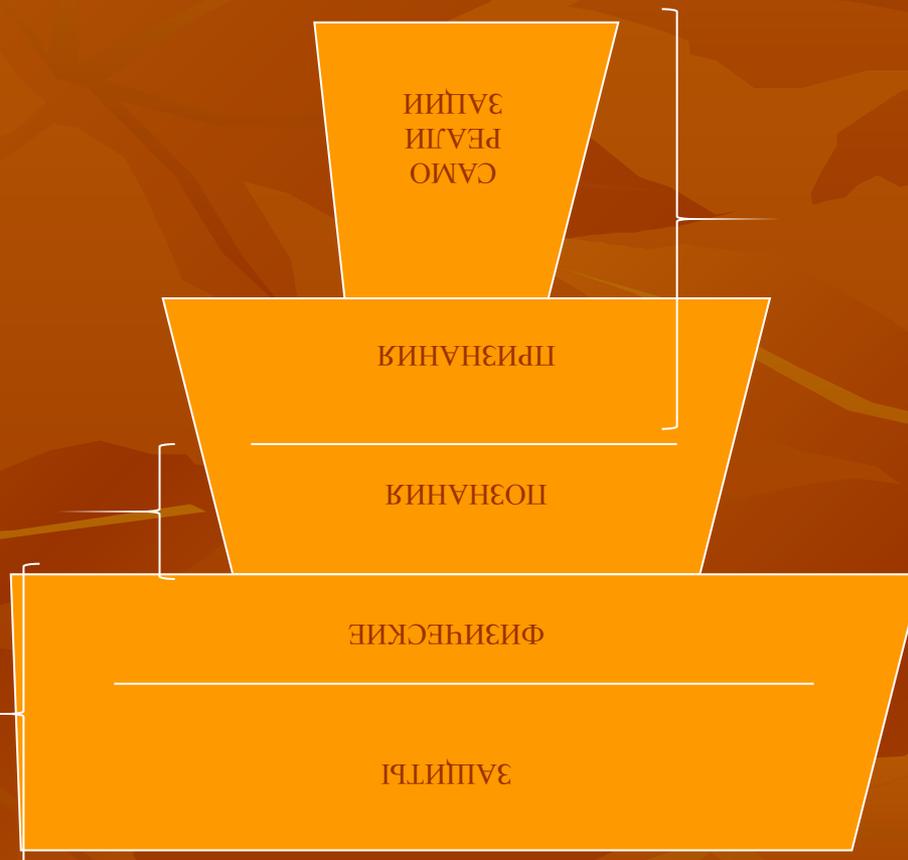
*XXI* **века**

# МОТИВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА!

- Человек живет в мире, он его создает и сам является целым миром.
- Человек творит в мире - занимается деятельностью.
- Что является мотивом деятельности человека?
- Мотивом деятельности человека – являются его потребности.

# Пирамида основных потребностей человека

по определению А. Маслоу



# Потребности человека можно представить так:

- 1 Потребности тела
- 2 Защита + признание = эмоциональные потребности
- 3 Познание + самореализация = интеллектуальные потребности

**Таким образом индивид – это целостная система состоящая из трех основных составляющих.**

**духовная**

**эмоционально-волевая  
и  
душевная**

**физическая**

- Физические – потребности тела
- эмоциональные -душевные потребности
- интеллектуальные – духовные потребности
  
- Тогда три составляющие представляют человека:
  - ТЕЛО+ДУШУ+ДУХ
- Здоровье личности определятся как
  - ЗДОРОВЬЕ ( ТЕЛА+ДУШЫ+ДУХА)
- 1.ТЕЛО ДОЛЖНО БЫТЬ ЗДОРОВО
- 2. ДУША –морально –нравственные устои, убеждения
  - проявленные через эмоции–ДОЛЖНА БЫТЬ
  - ЗДОРОВЫМ.
- 3. ДУХ- НАМЕРЕНИЯ, ЦЕЛИ, ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫ.

Что значит здоровая личность?

Личность определяется или характеризуется  
социально значимыми качествами.

- Социально значимые качества-
- Доброжелательность, трудолюбие, работоспособность, порядочность, пунктуальность, добросовестность, трезвость, честность, уравновешенность, эгоизм, доброжелательность.....

- И что бы личность можно было назвать здоровой , эти все качества должны быть социально одобряемыми или здоровыми!!!

Человек – это биологическое существо, обладающее материальным телом, эмоциями, чувствами, желаниями, интеллектом(разумом),.

И здоровье каждой его составляющей части определяет здоровье целостного биологического существа:

ТЕЛО, ДУША, ДУХ

■ Но ,

по определению современных ученых,  
здоровье нечто большее, чем здоровье  
личности.

Это здоровье во внешнем проявлении его  
взаимоотношений с  
окружающим миром.

# Определение:

- *Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и*
- *Социальное*
- *Экологическое*
- *Материальное благополучие*

*Наше здоровье – драгоценная жемчужина,  
Которую можно и нужно взрастить!*



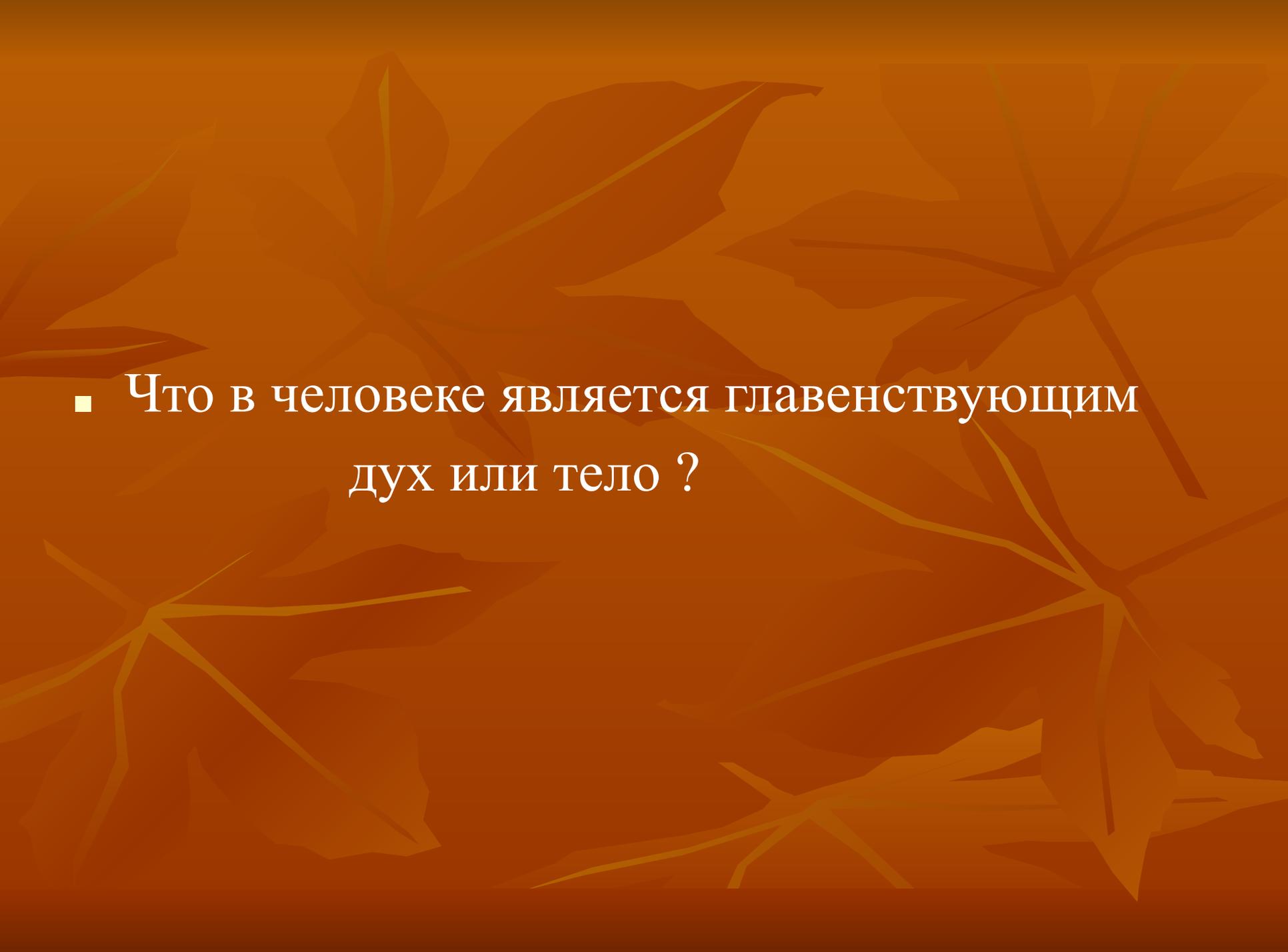
# Тогда человека можно представить так:



душа

Тело

- Самореализация- реализация индивидом своей личности, своего”Я”, как уникального , неповторимого, отличного от” Я” всех остальных людей.
- Самореализация или наивысшая духовная потребность индивида характеризуется его намерениями, устремлениями, целями.
- Личность – индивид ,обладающий социально значимыми качествами.

- 
- The background of the slide features a pattern of stylized autumn leaves in various shades of orange and brown, set against a darker orange gradient background.
- Что в человеке является главенствующим дух или тело ?

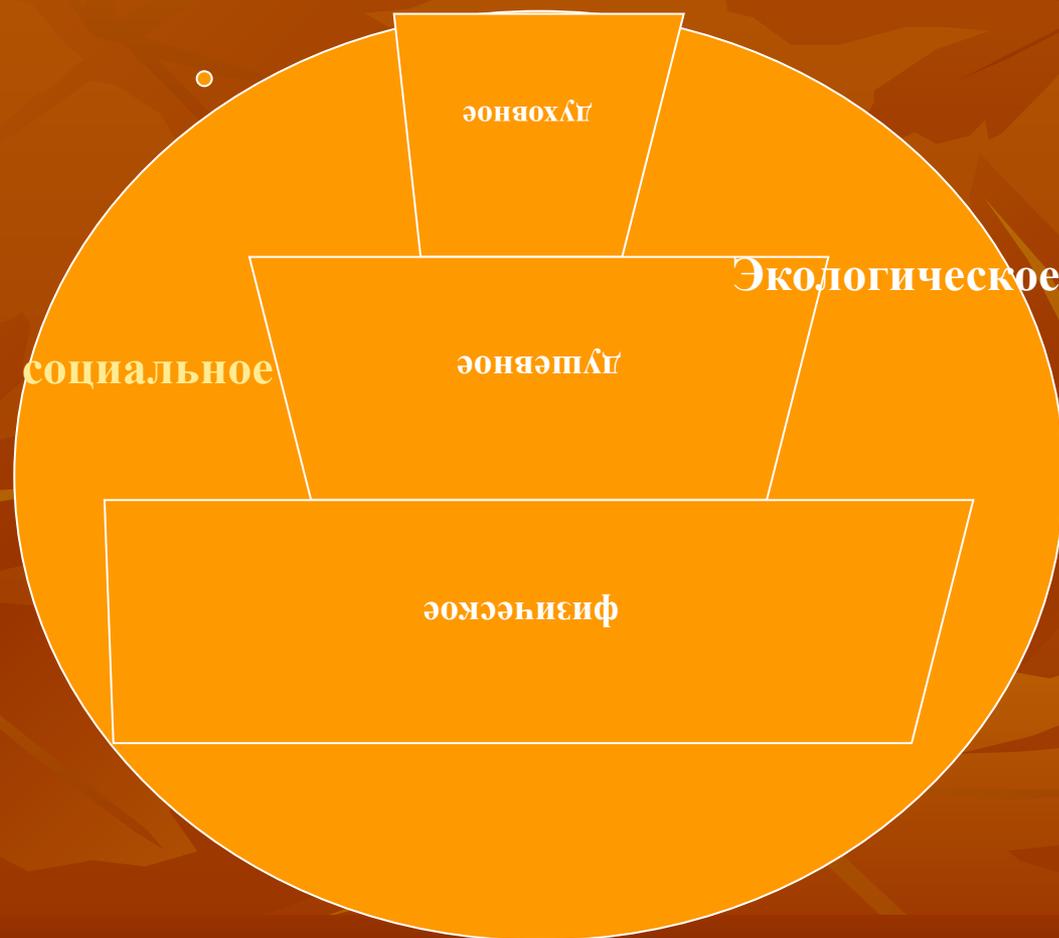
**Тело само без разума может добыть пропитание?  
Ваше тело само без разума может поехать за границу, может  
построить дом, может одеться ?**

**Что может само тело без сознания, мышления ....**

**ЗНАЧИТ, СОЗНАНИЕ ОПРЕДЕЛЯЕТ БЫТИЕ?**

- Таким образом мы понимаем, что все эти части должны быть здоровы.
- Физическое тело не должно иметь болезней.  
Не должно быть вредных привычек.
- Душевное здоровье – здоровое , правильное проявление эмоций.
- Духовное здоровье - здоровые намерения, желания, цели, устремления, не агрессивность, доброжелательность, любовь к окружающей среде, людям, планете.

# Формула полного здоровья: личностного, социального, экологического, материального.



- **Экология (греч. oikos «дом» + logos «наука»), биологическая наука, изучающая организацию и функционирование надорганизменных систем различных уровней: популяций, видов, биоценозов (сообществ), экосистем, биогеоценозов и биосферы. Часто Экологию определяют также как науку о взаимоотношениях организмов между собой и с окружающей средой. Современная Экология интенсивно изучает также проблемы взаимодействия человека и биосферы.**
- **Экология (греч. oikos «дом» + logos «наука») – это наука о взаимоотношении организмов и окружающей среды. Термин «экология» предложил в 1866 году Эрнст Геккель. В настоящее время экология – это междисциплинарная отрасль на стыке биологии, физики, химии, географии и общественных наук.**

- Экология рассматривает наиболее крупные уровни организации живого: популяции, сообщества и экосистемы. Напомним, что популяцией называется группа организмов одного вида, в достаточной степени изолированная от других групп. **Сообщество** – это группа организмов различных видов, проживающих на общей территории и взаимодействующих между собой. **Экологическая система (биогеоценоз)** – это сообщество организмов с окружающей их абиотической средой (почвой, атмосферой и т. п.).

- экология ( ойкус -дом)-

создание здорового дома, школы, города, страны, планеты Земли.

**Экологическая психология – раздел психологии изучающий психологические аспекты взаимоотношений человека с окружающей средой ( природной, социальной, культурной).**

- Значит здоровье человека определяется его здоровыми взаимоотношениями с окружающим миром!
- 1, с людьми
- 2. животными
- 3. природой
- 4. нооносферой,
- 5. землей и атмосферой.

Можно рассматривать экологию

Нашего физического существования( чистота физическая)

Эмоционального существования( чистота душевная)

Духовного существования.(чистота духовная)

Но это темы следующего занятия.

- **Социализация** – ( sociabilis -общественный), это процесс и результат усвоения и активного воспроизведения человеком социального опыта, системы социальных связей и отношений в его собственном опыте.
- **Социум** – социальная среда, социальная жизнь - окружение , статус, отношения, друзья.
- Они как показатель нашего личностного здоровья ,
- тоже должны быть здоровы.

попал на учет в ОДН...

Показатель социального заболевания..

Это проявление личностного заболевания.

**Материальное благосостояние-ЭТО** те материальные блага,  
которыми может воспользоваться человек , семья:

квартира, машина, дача, соответствующий уровень жизни, возможность  
путешествия, т.д.

У здорового человека все это есть или может быть.

ЕСЛИ человек болен нравственно, духовно, то в его жизни никогда ,  
ничего не может быть...

Как- то ученые считали, за какой срок человек может купить машину ,  
если не будет курить, а если не будет употреблять спиртное , тоники....

ЭТОТ СРОК СОСТАВЛЯЛ 3-5 ЛЕТ.

НЕ ГОВОРЯ , УЖЕ О НАРКОТИКАХ.....

УПОТРЕБЛЯЮЩИЙ ИХ НИКОГДА, НИ ЧЕГО ИМЕТЬ НЕ БУДЕТ.

- Индивидуальное здоровье=
- это тело + эмоции(душа)  
+интеллектуальное(дух)

- Зная все это, мы можем ответить на вопрос:  
” Здоровье есть данность от рождения или  
мы его можем создать?”

# Создай сам свое здоровье!

- Конечно !
- Здоровье можно создать!
- Как?
- **ЗДОРОВОЕ ТЕЛО, ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ, ЗДОРОВЫЕ ЭМОЦИИ, ЗДОРОВЫЕ УБЕЖДЕНИЯ, ЗДОРОВЫЕ НАМЕРЕНИЯ, ЦЕЛИ.**
- Режим дня,
- Правильное питание, ( здоровая пища – насыщенность овощами и фруктами, витаминами).
- Прогулки на свежем воздухе-1,5-2-часа.
- Общение с компьютером не более 1 часа в день.
- Отсутствие вредных привычек( тоники, энергетики.....)
- Закаливание, и физкультура( в меру).
- Чистота и порядок в доме, в школе, в городе, в стране, на планете.
- Социально приемлемое поведение.,
- Наличие статуса определенного.
- Наличие определенной материальной базы.....
- .....
- **ЕСЛИ ДАЖЕ ТЕЛО НА ДАННЫЙ МОМЕНТ БОЛЬНОЕ, но оно занимает лишь часть общей системы здоровья , ТО ВЕДЯ ПРАВИЛЬНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ , ЗДОРОВЫЙ , ПРАВИЛЬНО ВЫРАЖАЯ ЭМОЦИИ, ИМЕЯ ПРАВИЛЬНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ, НАМЕРЕНИЯ, СОЗДАВАЯ ПРАВИЛЬНЫЕ ПРИВЫЧКИ , НАВЫКИ**
- **МЫ МОЖЕМ ВОССТАНОВИТЬ ЗДОРОВЬЕ И ПРИУМНОЖИТЬ.....!!!!!!!!!!!!**

# ■ КНИГА

“Я умею прыгать через лужи”.

■ Автор : Алан Маршалл.

конец



*Волшебного*



*ПЭБЭ*

*настроения!*

*т.с.*

ГОУ ЦО № 173  
г. Санкт-Петербург  
2010 год

Адрес:

**Ул.Новоладожская д.8а.Петроградский район.**

автор: *Воронова Алла Георгиевна.*