

Презентация на тему:  
«В здоровом теле-здоровый дух»



Человеческий организм представляет собой наисложнейший и в то же время уникальный механизм, в котором каждый сустав, каждая клеточка имеют свою определённую роль. И мы под понятием здоровье понимаем, насколько эффективно, без сбоев работает наш организм. Но помимо нашего физического тела, существует и духовное. Многие недооценивают роль духовного состояния, которое также в полной мере относится к понятию здоровье.

Вы, наверное, слышали такое выражение, как : **«В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ ЗДОРОВЫЙ ДУХ»**.

Значит, если Вы постоянно раздражены, эмоционально неуравновешенны, то весь этот негатив проецируется на физическое тело в виде различных болезней.



Откуда появилось выражение «В здоровом теле здоровый дух»?

«В здоровом теле здоровый дух» (лат. «Mens sana in corpore sano») — крылатое латинское выражение. Традиционное понимание: сохраняя тело здоровым, человек сохраняет в себе и душевное здоровье. Выражение взято из Ювенала (Сатира X, строка 356). Фраза вырвана из контекста, на самом деле ход мысли Ювенала был другим.

Вот как звучит эта цитата в более развёрнутом варианте (перевод Ф. А. Петровского):

Если ты просишь чего и святилищам  
жертвы приносишь —  
Там потроха, колбасу, что из белой  
свиньи приготовил, —  
Надо молить, чтобы ум был здоровым в  
теле здоровом.

Бодрого духа проси, что не знает страха  
пред смертью,  
Что почитает за дар природы предел  
своей жизни,  
Что в состоянье терпеть затрудненья  
какие угодно...





Из 10-й сатиры римского писателя-сатирика Ювенала (Децим Юний Ювенал, ок. 60— ок. 127): *Orandum est, ut sit mens sana in corpore sano* [орандум эст, ут сит мэнс сана ин корпорэ сано] — Надо молить богов, чтоб дух здоровый был в теле здоровом. Предполагают, что в основе этой строчки Ювенала лежит известная в Древнем Риме поговорка: «В здоровом теле здоровый дух — редкое явление». Фраза Ювенала стала популярной после того, как ее повторили английский философ Джон Локк (1632— 1704) и французский писатель-просветитель Жан Жак Руссо (1712— 1778). Все авторы исходили из того, что наличие здорового тела отнюдь не гарантирует наличие здорового духа. Напротив, они говорили о том, что должно стремиться к этой гармонии, поскольку она в реальности встречается редко.

Каждый человек индивидуален и неповторим. Он индивидуален по своим наследственным качествам, и по своим стремлениям, и возможностям. В определенной степени окружающая человека среда (дом, семья и т. д.) носит индивидуальный характер, значит, система его жизненных установок и реализация замыслов носит индивидуальный характер. Все могут не курить, но многие курят; все могут заниматься спортом, но занимается им сравнительно мало людей; все могут соблюдать рациональный режим питания, но делают это единицы.

Таким образом, для сохранения и укрепления своего здоровья каждый человек создает свой образ жизни, свою индивидуальную систему поведения, которая наилучшим образом обеспечивает ему достижение физического, душевного и социального благополучия.





Для того чтобы сформировать систему здорового образа жизни, необходимо знать факторы, которые положительно влияют на здоровье человека. К ним можно отнести соблюдение режима дня, рациональное питание, закаливание, занятия физической культурой и спортом, доброжелательные отношения с окружающими.

Необходимо также учитывать и факторы, отрицательно влияющие на здоровье: курение, употребление алкоголя и наркотиков, эмоциональная и психическая напряженность при общении с окружающими, а также неблагоприятная экологическая обстановка.

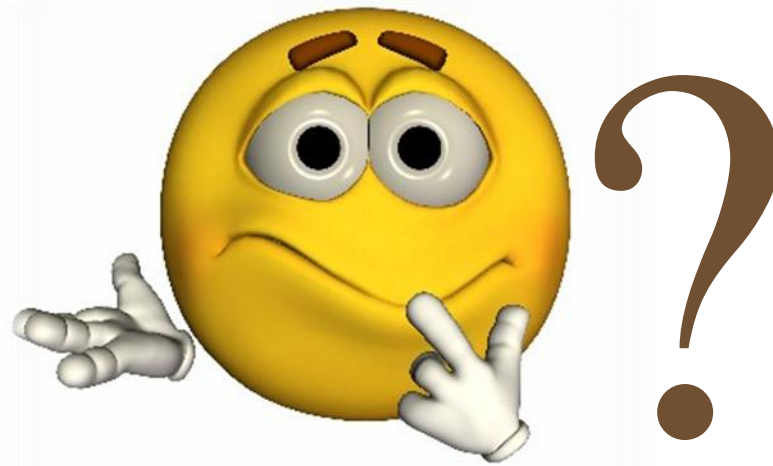
Современный человек всё дальше и дальше отходит от природы. Пользуясь достижениями химии, физики, техники, мы перестаём активно двигаться, переходим на синтетическое питание, дышим загрязнённым воздухом, пьём отравленную воду. Всё это приводит к тому, что мы приобретаем новые болезни, а наше душевное равновесие всё чаще бывает нарушено из-за злобы, агрессивности, зависти как нашей, так и окружающих нас людей.



# Здоровье

Физическое

Духовное





## *Физическое здоровье*

**Физическое здоровье** - это полное физическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Признаками здоровья являются:

- ✓устойчивость к действию повреждающих факторов;
- ✓показатели роста и развития в пределах среднестатистической нормы;
- ✓функциональное состояние организма в пределах среднестатистической нормы;
- ✓наличие резервных возможностей организма;
- ✓отсутствие какого-либо заболевания или дефектов развития.



## Что такое духовное здоровье?

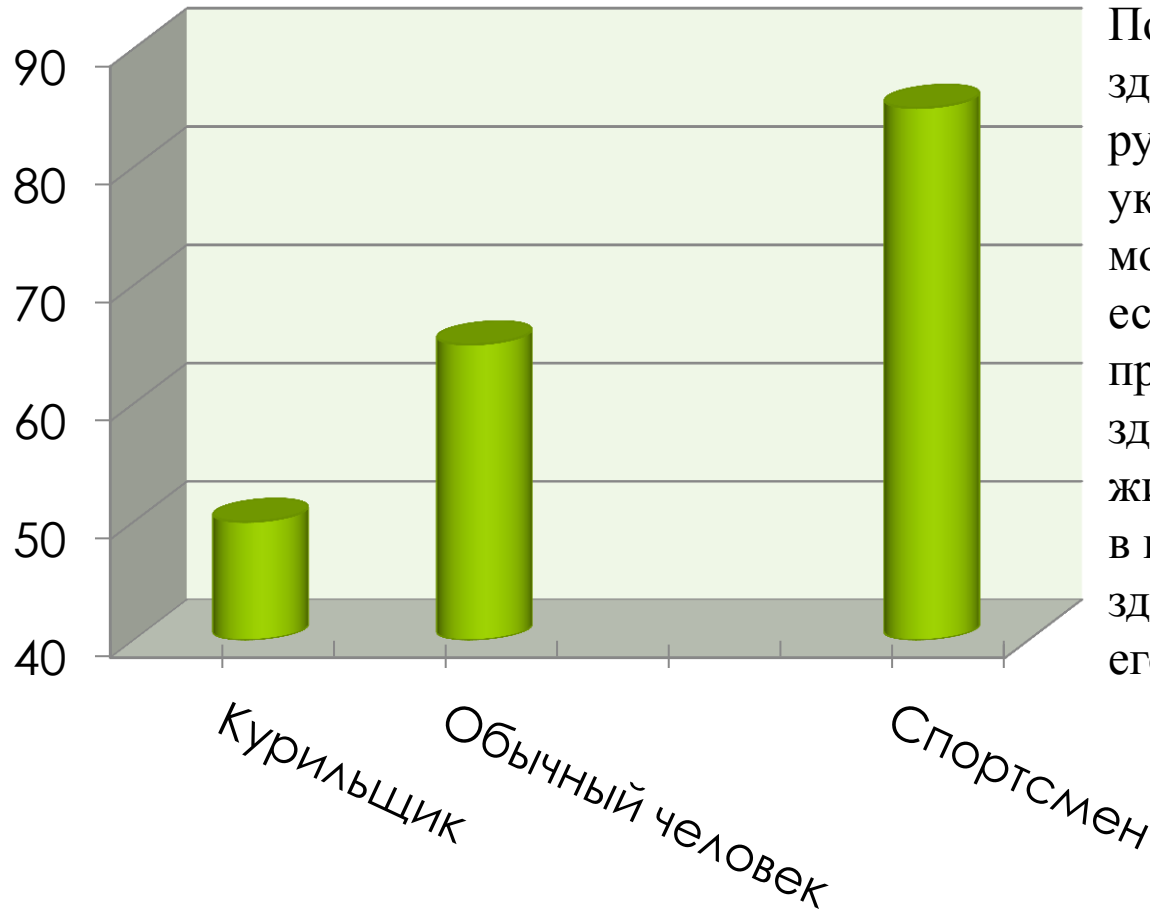
Духовное здоровье - это чистая душа! Душа без предрассудков, осуждения, ненависти, злости и подобных чувств! Духовность также предусматривает уважительное отношение ко всему живому! Духовное здоровье также неотделимо от физического здоровья.

С точки зрения психологии, духовное здоровье – это:

- быть устойчивым к стрессам;
- уметь управлять своими мыслями и эмоциями;
- иметь доброжелательное отношение к людям и видеть в них особенности, а не недостатки;
- быть мудрым, понимать окружающих людей и происходящее;
- быть спокойным и собранным и т.д.



## Продолжительность жизни



Помните, ваше здоровье - в ваших руках! Сохранить и укрепить здоровье можно в одном случае - если придерживаться правильного и здорового образа жизни! Сделайте выбор в пользу своего здоровья и берегите его!

*Список используемых Интернет - источников:*

<http://pravoslavie.org.ua/showthread.php?t=574>

<http://zdorovie-tvoe.ru>

<http://chern-shkola2.narod.ru/p60aa1.html>

<http://www.google.ru>

<http://zdorovoe-telo.ru>

<http://www.psychologos.ru>

+ собственное умение !=))

*Спасибо за внимание!*