Доповідь Шишина Артема Учня 6-Б класу

**«Психічна і духовна складова здоровя.Спілкування людей»**

Тема:Естетичні основи здоров'я. Краса і здоров'я. Здоров'я - як важлива життєва цінність.

Мета:сформувати поняття про естетичні основи здоров'я. Сформувати поняття про здоров'я, як важливу життєву цінність.

1. Духовна й психічна складові здоров'я

Багато людей не усвідомлюють значення духовного розвитку для всіх сфер життя. Вони зосереджуються лише на фізіологічних і соціальних потребах і не дбають про свої духовні потреби (пізнавальні, естетичні, потребу в самореалізації). А. Маслоу вважав, що більшість людей, подібно до біблійного персонажа Іова, відмовляються від можливостей свого розвитку та самореалізації. І як результат ми не такі людяні й щасливі, якими могли б бути, адже рівень нашого благополуччя безпосередньо пов'язаний із рівнем задоволення вищих потреб.

Духовна складова здоров'я є своєрідною вершиною, яка збирає все найкраще в людині, завдяки чому індивід стає особистістю. Невід'ємною частиною духовного здоров 'я людини є її здатність до співпереживання та співчуття, добросовісність, доброзичливість, порядність, терпимість.

Протягом всього життя людина прагне до духовного розвитку і самовдосконалення. Розкривається вона через неповторні поєднання:

- бачення прекрасного у довкіллі і в самій собі (естетизм);

- вироблення певних правил поведінки щодо оточуючого світу як за законами суспільства, так і за внутрішнім моральним кодексом (етизм);

- розуміння сутності навколишнього світу, місця людини в природі і суспільстві, її життєвих цінностей, вибору способу власного життя, відповідальності за здоров'я і життя своє та інших людей (філософське світобачення);

- набуття унікальної властивості вірити і вибору своєї віри (релігійний світогляд).

Людина є не тільки мікрочастинкою космосу, але й велетенським, дуже складним, багато в чому ще невідомим нам світом. Внутрішній або духовний світ людини - це безмір найрізноманітніших почуттів і відчуттів, емоцій і настроїв, задумів та ідей, понять і образів, фантазій та ідеалів, цінностей та теорій. Тому пізнання внутрішнього світу людини не менш необхідне й важливе ніж пізнання оточуючої дійсності. Духовність -- фундамент поняття «особистість». Поняття «духовність» у педагогічному словнику тлумачиться, як індивідуальна вираженість особистості у системі двох фундаментальних потреб:

потреби пізнання світу, себе, сенсу й призначення свого життя;

соціальної потреби жити, діяти для інших (готовність прийти на допомогу, розділити радість і горе).

Психічна складова здоров'я - надзвичайно важлива. Вона визначає розвиток людини як особистості, забезпечує її пристосування (адаптацію) в соціальному середовищі та душевне благополуччя. Психічне здоров'я розкривається через розвиток основних функцій психіки людини. Психічні процеси у здорової людини реалізуються через різноманітні почуття та емоційні стани. Реальне пізнання оточуючого світу відбувається за допомогою відчуттів, сприйняття, уваги, пам'яті, мислення, уяви, мови. Умовою психічного здоров'я є розвиток різноманітних емоцій та почуттів, вміння контролювати і керувати ними, набуття навичок зменшення шкідливого впливу стресогенних чинників. Психічне здоров'я дає можливість людині оптимально пристосуватися (адаптуватися) до змін соціального середовища, пізнати себе, реалізувати власні потреби, що необхідно для самоутвердження та самоактуалізації її особистості. Це збалансованість психічних процесів та їхніх проявів, тобто здатність особи керувати собою за умов високих життєвих навантажень на основі взаєморозуміння й емоційного комфорту в суспільстві, а також особистого внутрішнього комфорту. Психічними проявами духовності є любов, творчість, пошук, розвиток. Любов - це і творчість, і пошук, і розвиток, бо вона весь час сама розвивається, формується, шукає нові форми вияву.

Розвиток, пошук реалізують прагнення людини до гармонії, рефлексії (знання, розуміння), виходу за чуттєві межі, до духовного.

Творчість - це вияв прагнення до поширення себе на світ (втілення себе у матеріальній формі - матеріалізації), до гармонії, до рефлексії, до духовного.

2. Естетичні основи здоров'я. Краса та здоров'я

2.1 Ідеали краси і здоров'я

Ідеали краси змінювалися в історичному процесі. Венера з Віллендорфа -- найдавніша скульптура, яка втілює доісторичний ідеал жіночої краси: великі груди, стегна, округлий живіт. В епоху класичної Греції (V--IV ст. до н. е.) краса була предметом культу. Статуї бога Аполлона встановлювали в багатьох оселях, бо господарі вірили, що це допоможе їхнім нащадкам перейняти його божественну вроду. Філософ Платон вважав, що кожна людина повинна мати три бажання: бути здоровою, красивою і розбагатіти чесним шляхом. Еталонами жіночої краси у різні часи були: Афродіта Праксителя (330 р. до н. е.), Венера Мілоська (1485 р.), Венера Сандро Боттічеллі (бл. 1483-1484 рр.), образи жінок з полотен Ель Греко, Мікеланджело, Рубенса. Ідеали краси залежали від історичних умов і допомагали людям пристосовуватися до них. Наприклад, у так звані голодні віки цінувалася повнота. Вона свідчила про здатність людини здобувати їжу й забезпечувати себе і своїх нащадків усім необхідним для виживання. У наш час, коли проблеми голоду в більшості країн не існує, струнка, підтягнута статура свідчить про наявність можливостей для підтримання доброї фізичної форми. Адже відомо, що надмірна вага пов'язана з ризиком багатьох захворювань, від яких люди хотіли б уберегтися самі й захистити своїх дітей.

2.2 Врода і мода

Сучасні ідеали краси формуються під впливом моди і засобів масової інформації, зокрема кінематографа. Врода і мода -- різні речі. Врода -- поняття естетичне, а мода -- комерційне. Нехай, наприклад, нині модними є брюки із заниженою талією. Однак щойно більшість придбає такий фасон, попит на цей товар зменшиться, і модельєри, прибутки яких залежать від обсягів продажу, проголосять його застарілим і запропонують новий крій брюк, наприклад, із завищеною талією. З кожним роком індустрія моди набирає обертів. Телебачення, реклама, шоу-бізнес пропагують образи ідеальних чоловіків та жінок і тисячі товарів та послуг, які начебто допомагають кожному наблизитися до них. Та чи варто сліпо гнатися за модою? По-перше, так ти завжди ризикуєш «на п'ять хвилин спізнитися». По-друге, який сенс надягати ультрамодну річ, якщо вона тобі не пасує? По-третє, гонитва за модою вимагає значних витрат.

Це не лише кошти твоєї родини, якими можна було б розпорядитися з більшою користю. Цe й природні ресурси, які витрачають на виробництво нових товарів й утилізацію того, що вийшло з моди. Зрештою, моделі, зірки кіно і шоу-бізнесу завдячують своєю відповідністю ідеалам моди цілій армії стилістів, візажистів, дизайнерів, дієтологів, масажистів, перукарів, гримерів, освітлювачів, фотографів і навіть художників, які удосконалюють готові фото на комп'ютері. От і усміхаються з телеекранів, рекламних плакатів і обкладинок модних журналів нереально красиві люди. Часом навіть здається, що вони трохи ненатуральні. У цьому є частка правди, адже серед них чимало клієнтів пластичних хірургів: один змінив форму носа, другий зробив підтяжку обличчя, третій збільшив чи зменшив об'єми тощо.

3. Естетичні засади здоров'я. Краса і здоров'я

Поняття краси проходить крізь призму нашої психіки та особистих смаків. А ті, у свою чергу, залежать від індивідуальних особливостей, темпераменту та життєвого досвіду, наших культурних і соціальних характеристик. Критерії людської краси такі різні, що їх майже неможливо звести до спільного знаменника. Можливо, цього взагалі не варто робити, оскільки сенс краси якраз і полягає в її неабиякій розмаїтості! Та, зрештою, за якими ознакам ми робимо висновок про те, що ця людина красива? Чиста, гладенька й пружна шкіра, густе волосся, ясні очі, яскраві губи, доброзичлива посмішка? Але ж це звичайні ознаки загального здоров'я! Ми вважаємо красивими тих людей, які є здоровими й життєрадісними, з якими нам приємно бувати поруч. Вони мають бути надійними й відкритими в спілкуванні. Ми вважаємо красивими пряму поставу й сильні м'язи, нам подобається тіло, яке перебуває в постійному русі. Рух сам по собі теж красивий. Наші смаки багато в чому сформовані природою. Нам подобаються великі очі, густі брови, довгі вії, рівні зуби, але все це обертається ще й на користь для організму, тобто є не тільки просто красою. Утім, людина може вважати красивим і те, що біологічно аж ніяк не є корисним. Оскільки ми істоти соціальні, то соціальна сфера може змінювати поняття краси. В історії людства бувало чимало періодів, коли ідеали краси були доволі далекими від здоров'я. Сучасна людина ніколи не відмовиться від тих властивостей і якостей, які роблять її здоровою. Саме здорову людину більшість людей вважають красивою.

Не завжди яскравий макіяж -- ознака краси. Краще віддавати перевагу своїй природній зовнішності.

3.1 Як стати красивим

Упевненість у своїй привабливості дуже важлива, особливо для молоді. Але твоя привабливість визначається не лише рисами обличчя чи пропорціями тіла. Озирнись довкола, і ти, напевно, побачиш когось, хто начебто зовні гарний, але не викликає симпатії, з ким навіть не хочеться або нема про що говорити. І, навпаки, пригадай багатьох відомих музикантів, акторів, політиків, які зовні аж ніяк не фотомоделі. Та це не завадило їм стати популярними, почуватися привабливими і подобатись багатьом.

Краса -- це гармонія фізичної привабливості, духовності, емоційної зарядженості, розвиненого інтелекту й соціальності.

Ознаки людської краси

4. Здоров'я -- важлива життєва цінність

краса здоров'я мода психічний

Усвідомлення того, що здоров'я -- це важлива життєва цінність, найчастіше з'являється разом з появою хвороби. Але життєздатність людини виявляється і в умінні подолати недуги. Саме це вміння мав на увазі Абдул Фарафіс, лікар Стародавньої Сирії, який, починаючи прийом, вітав свого пацієнта словами: «Нас троє: ти, хвороба і я. Якщо ти станеш на бік хвороби, то вас буде двоє, і ви переможете мене, адже я буду один. Але якщо ти будеш зі мною, ми подолаємо хворобу, адже в неї не буде спільників».

Ми вже говорили про те, що кожна людина веде власний спосіб життя. Хтось звик лягати й прокидатися рано, а хтось, навпаки, любить попрацювати вночі й довше поспати вранці. Хтось веде активний спосіб життя й любить ходити в походи, а хтось сидить удома перед телевізором. Є театрали, котрі не пропускають жодної прем'єри, а є люди, які бувають у театрі раз на кілька років. Хтось любить читати й має вдома велику бібліотеку, а в когось книг удома майже немає. На всьому, що ми робимо, лежить відбиток нашого способу життя.

Здоровий спосіб життя - це практичні дії, спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організму й поліпшення загального самопочуття людини. Спосіб життя змінюється з віком, а також у зв'язку зі зміною потреб. Він має бути забезпечений енергетично, передбачати зміцнення здоров'я, мати свій розпорядок і ритм. Трьома китами здоров'я називають найважливіші складники здорового способу життя: правильний режим праці й відпочинку, раціональне харчування й оптимальний режим руху.

Здоров'я є цінним, оскільки це висока працездатність, гарний настрій, упевненість у собі, бадьорість, доброта, веселість, успішність у навчанні і в цілому в житті. Воно залежить не тільки від ваших зусиль, але й від якості навколишнього середовища, умов праці, навчання й побуту, від звичок і поведінки людей, матеріальної забезпеченості, рівня розвитку охорони здоров'я й багатьох інших факторів.

Кожен із нас має право знати про всі екологічні зміни, що відбуваються і в тій місцевості, де ви живете, і в усій країні. Ми маємо знати все про їжу, яку ми споживаємо, про стан води, яку п'ємо, а медики зобов'язані пояснити нам небезпеку для життя в зонах радіаційного або хімічного забруднення. Людина мусить усвідомлювати небезпеку, яка їй загрожує, і діяти відповідно до цього.

Людина має право на здоров'я. Але права людини тісно пов'язані з її відповідальністю. Відповідальність -- це важлива властивість особистості, вона включає в себе свідомість і відчуття турботи, співчуття, милосердя. Моральна відповідальність засновується не на страхові, а на почутті совісті та обов'язку, усвідомленні цінності людського життя, унікальності кожної людини. Морально відповідальна людина розуміє необхідність дотримання норм, правил і заборон, що пов'язані зі ставленням до свого здоров'я та здоров'я інших людей.

Для розвиненого суспільства характерне розуміння самоцінності людини. Людина -- це безцінний неповторний всесвіт. Навчившись усвідомлювати й цінувати свою унікальність, а також те, що ми потрібні цьому світу, ми належною мірою будемо цінувати й берегти своє власне здоров'я.