

# УДОВОЛЬСТВИЯ В ЖИЗНИ

МБОУ Ясногорская СОШ  
Классный руководитель 10 класса  
Бекетова Нурзия Фаляхетдиновна



# УДОВОЛЬСТВИЕ

- это очень важная составляющая жизни человека. Оно имеет огромное значение для здоровья нашего тела, ума и духа. Ведь именно удовольствие заряжает нас энергией и хорошим настроением. Как же приумножить его количество?

# ЭНДОРФИН - ГОРМОН РАДОСТИ



- Наверное, многие слышали, что находиться в хорошем настроении нам помогает **гормон эндорфин**, который иногда еще называю **гормоном радости**, или **гормоном счастья**. Уровень **эндорфина** возрастает, когда мы влюблены, в процессе творчества, в других ситуациях, доставляющих нам удовольствие. Т.е. выделение **гормона эндорфина** - это следствие, а не причина той радости, которую мы испытывали. Именно радость и удовольствие являются источником **эндорфина**, а не наоборот.

НУ И КАК НАМ ЭТО ПОМОЖЕТ В НАШЕЙ ЖИЗНИ?!  
НУ, НАПРИМЕР, ЗНАЯ, КАК ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ ГОРМОНА ЭНДОРФИНА,  
МЫ СМОЖЕМ НЕСКОЛЬКО ПОДРЕГУЛИРОВАТЬ РАБОТУ ОРГАНИЗМА.

- **повышение уровня эндорфина** ведет к тому, что:
  - 1 Улучшается психологическое и физиологическое состояние организма,
  - 2 Повышается сопротивляемость организма негативным воздействиям.
  - 3 Улучшается настроение, а в хорошем настроении, как вы замечали, у нас все получается лучше, чем когда настроения нет и делать ничего не хочется.
  - 4 Снижается утомляемость. Появляется больше сил для работы, для дома, для детей. Появляются силы заниматься спортом или какими-то делами, на которые раньше энергии не хватало.
  - 5 Растет сопротивляемость стрессу. Или лучше сказать - стрессоустойчивость.
  - 6 Снижается, нормализуется повышенный аппетит. Да, да, да, хорошая новость в том, что проходит желание есть для

- Многим особенно интересен шестой пункт. Часто мы едим для радости. Едим в том числе и для того, что **повысить уровень эндорфинов в крови**. Но побочный эффект такого шаблона поведения - привычка есть больше, привычка заедать стресс и, как следствие, - **лишний вес**.

**Может, стоит искать другие способы получения удовольствия и радости и повышения уровня эндорфина в крови?**



# 1. ЗАБУДЬТЕ ПРО ДЕНЬГИ

Многие полагают, что удовольствие и веселье можно получить лишь за деньги. Это не так. Сходите с близкими и родными в парк на прогулку и вы поймете, что можно почувствовать себя очень счастливым человеком, не заплатив при этом ни копейки. Свежий воздух, красивая природа и родное лицо рядом - что еще нужно для счастья. Попробуйте составить список на будущее - что еще может доставить вам радость и удовольствие, не требуя от вас денег?





## 2. БЫТЬ ЛЮБОПЫТНЫМ

Исследуйте незнакомые улицы вашего города. Возвращаясь с работы домой, выберите новый маршрут. Если вас заинтересовала какая-то вещь, событие или человек, найдите о них больше информации в интернете. Любопытство придает нам энергию, делает нашу жизнь интереснее и доставляет нам удовольствие.





Улыбайтесь



- ⦿ Выберите для себя День улыбок. Улыбайтесь людям, которых вы встретите и считайте улыбки, полученные в ответ. Радость - это магическое чувство. Чем больше вы ее дарите другим, тем больше ее становится у вас. Заражайте людей улыбками и улыбайтесь сами



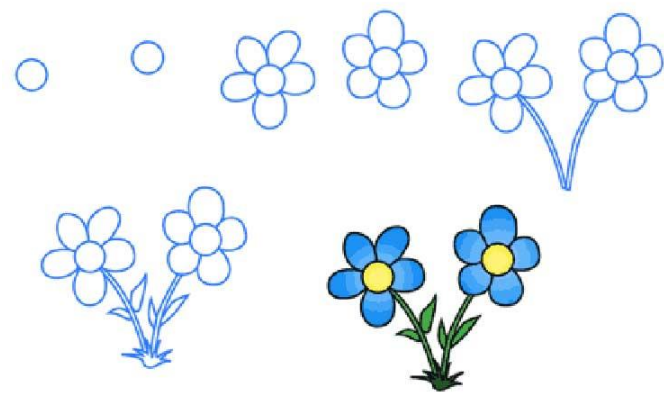




## 4. ПОПРОБУЙТЕ ЧТО-ТО НОВОЕ



Нет ничего более приятного, чем решиться на что-то, чего вы никогда ни делали раньше. Вы всегда хотели научиться кататься на коньках, но считали себя слишком неуклюжими? Тогда скорее идите на каток. Новые эмоции, никогда не испытываемые ранее - отличный источник энергии и удовольствия.



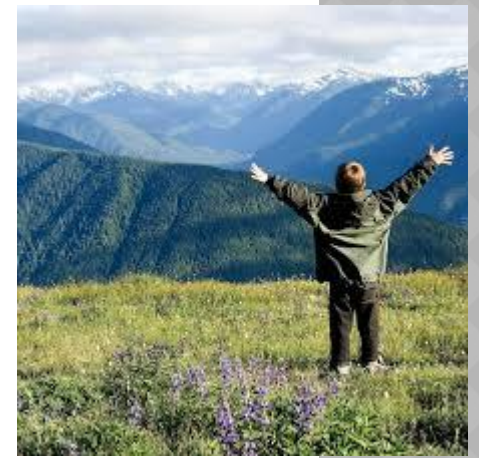
# 5. ПРЕВРАЩАЙТЕ ОБЫДЕННОЕ В ВЕСЕЛОЕ



- Попробуйте получать удовольствие от всех сфер вашей жизни. Если в школе вы должны написать сочинение, решить задачу, реферат и т.д., закачайте в ваш плеер веселый и энергичный плейлист, который поможет скрасить вам часы утомительного труда. Или устройте шуточное соревнование с другом, одноклассником- кто потратит на учебу больше времени, угощает другого шоколадкой, конфетой и т.д.. Дома также старайтесь добавить веселья в самые обыденные занятия. Например, готовя ужин, прибираясь и т.д. устройте со своими родителями, братьями, сестрами и.д. допустим - кулинарный поединок и т.д.







# УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ЖИЗНИ



⦿ Спасибо за урок