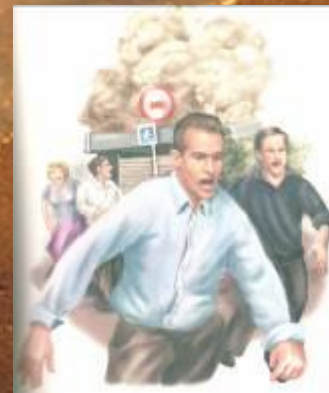
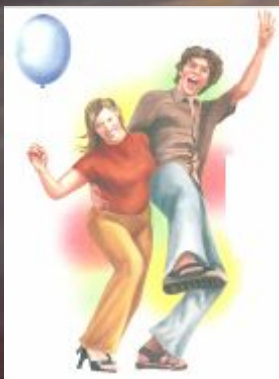
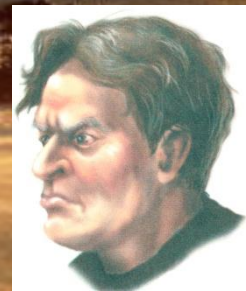


КРАСОТА



ЗДОРОВЬЕ



ЭМОЦИИ

**Эмоции** – это субъективные реакции (переживания), отражающие приятные и неприятные ощущения, отношения человека к другим людям, явлениям, процессу и результату своей деятельности. Эмоции дополняют нашу речь, раскрывая богатство нашего внутреннего мира. Из этого можно вывести, что именно эмоции влияют на состояние **красоты** человека: как внешней, так и внутренней.

**Эмоции** – составляющая часть личности. Все люди отличаются друг от друга в эмоциональном плане по силе эмоциональной возбудимости, длительности и устойчивости эмоциональных переживаний, преобладанию положительных или отрицательных эмоций, их глубине и содержанию. Эмоции – это не просто чувства, это длительные физиологические процессы, оставляющие немалый след на **здоровье** человека.

Угнетающие  
эмоции

Возбуждающие  
эмоции

Отрицательные  
эмоции

Положительные  
эмоции

ЭМОЦИИ

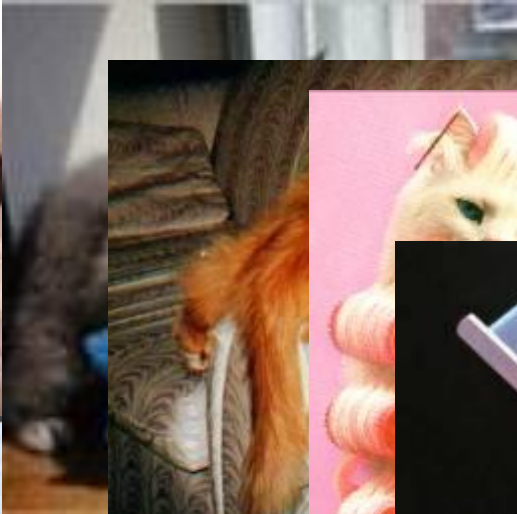
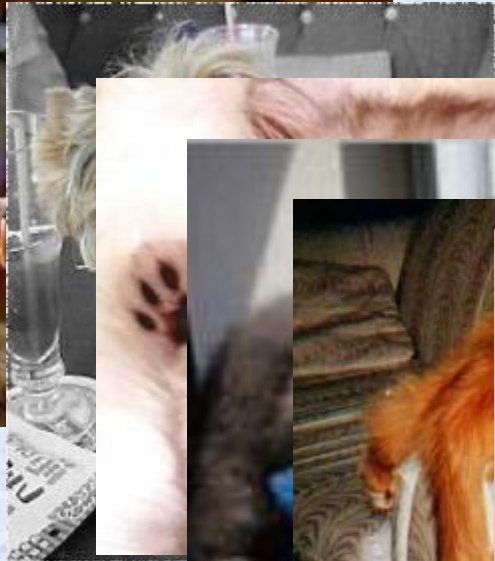
Фундаментальные  
эмоции

Производные  
эмоции

радость
удивление
презрение
стыд
отвращение
<u>интерес</u>
гнев
страх
горе-страдание
вина

тревожность
...
...
...
...
...
...

# Знаете, как вызвать положительную эмоцию?



И - весёлое  
юго удовлетвор

ние



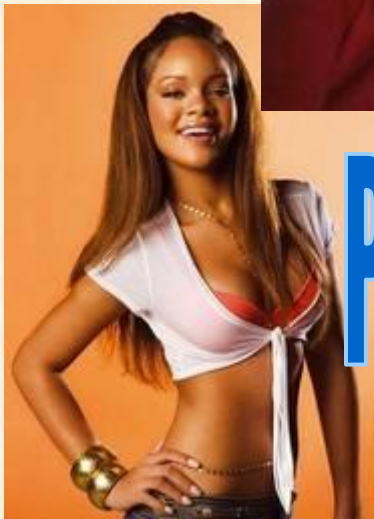
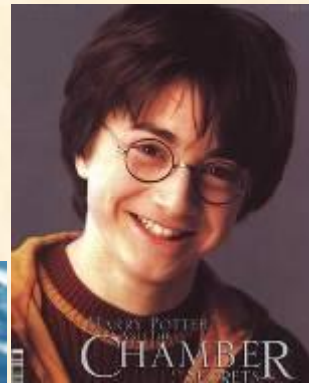
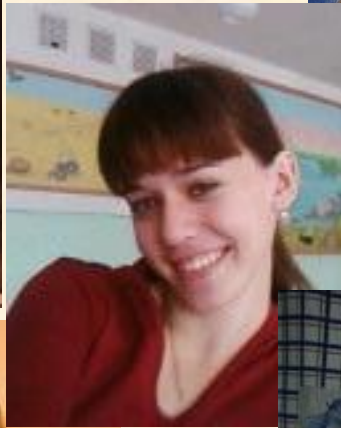


# Радость

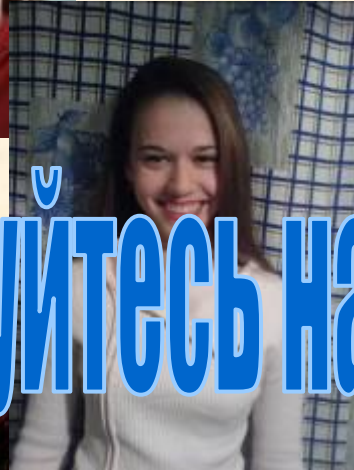
**Причины возникновения**  
хорошее известие, созерцания  
чего-то хорошего, удачное  
выполнение задания,  
получение подарков, и т. п.

**Влияние на человека**  
вызывает душевный подъем,  
ощущение уверенности,  
готовность справиться с  
любыми трудностями





Радуйтесь на здоровье!







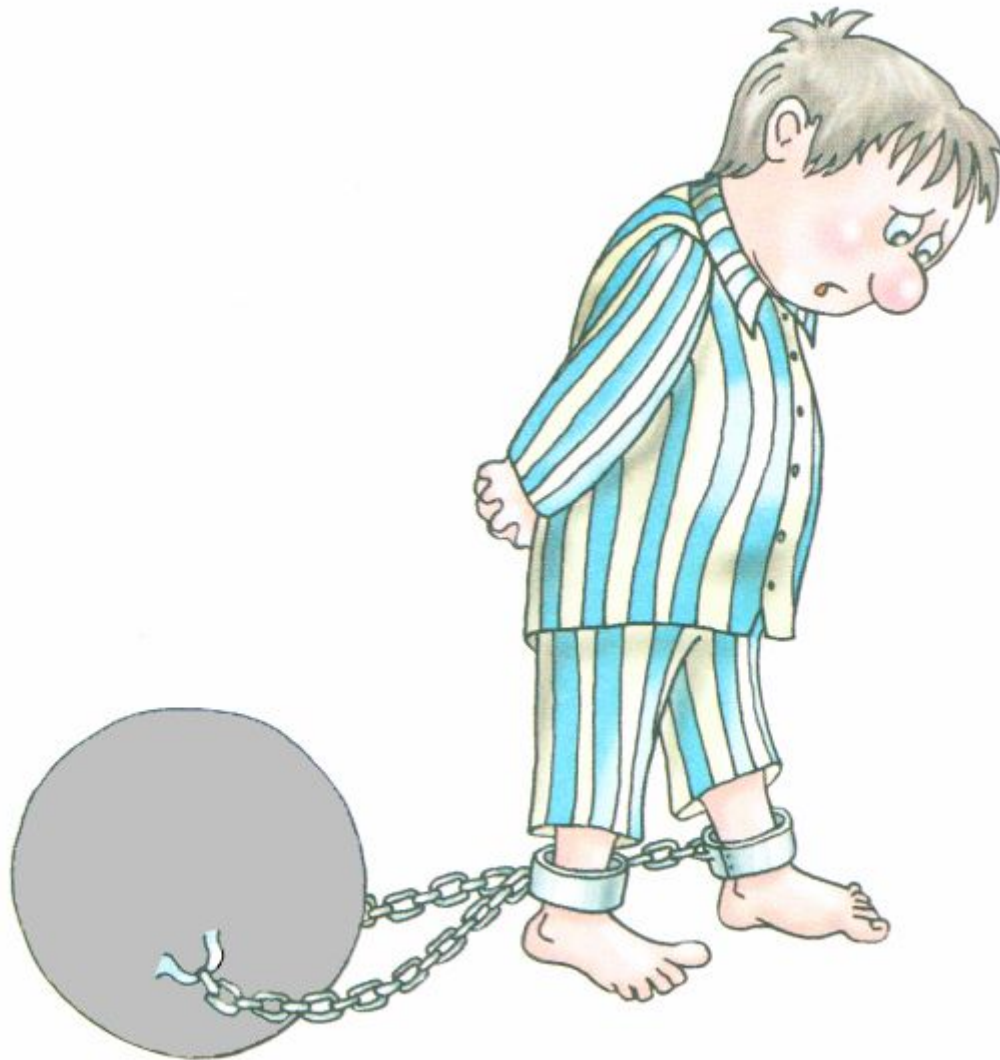
Презрение – 1. Глубоко пренебрежительное отношение к кому-чему-нибудь.

2. Подчёркнутое безразличие к чему-нибудь, пренебрежение чем-нибудь.

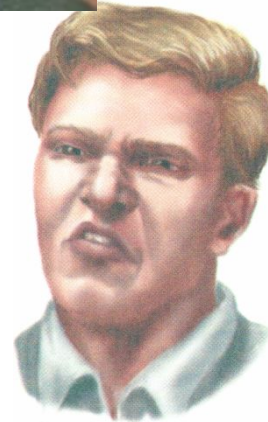




**Стыд** – чувство сильного смущения от сознания  
предосудительности поступка, вины.



**Отвращение – крайне неприятное чувство, вызванное кем-чем-нибудь.**

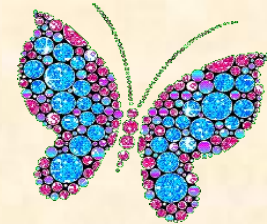




*Интерес —  
двигатель прогресса*

Причины возникновения  
познание всего нового,  
хороший отзыв о книге, фильме  
событии

Влияние на человека  
оживление, увлеченность,  
исследование, поиск,  
стремление учиться



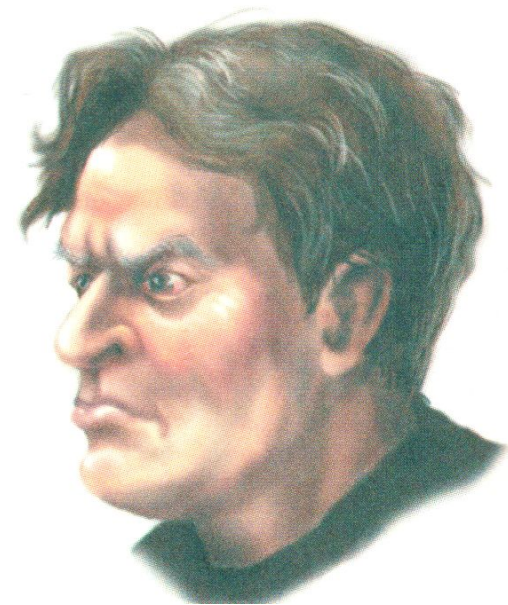
**Интерес-волнение**

**Интерес** – мотивационное состояние познавательного характера.

**Волнение** – сильная тревога, душевное беспокойство.



**Гнев – чувство сильного возмущения,  
негодования.**





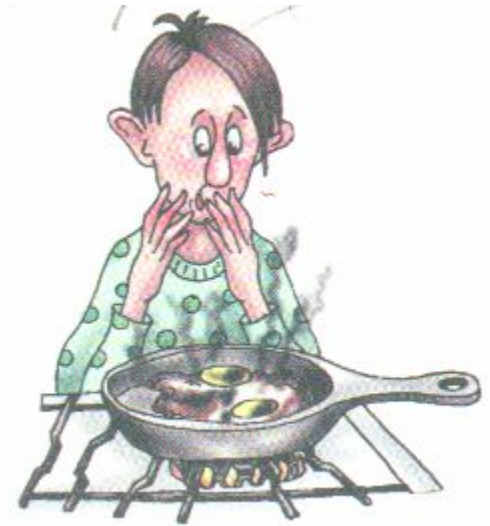
# Гнев

Причины возникновения  
столкновение с  
неприятностями на пути к  
достижению личных целей,  
жестокость

Влияние на человека  
повышенный всплеск энергии,  
готовность к нападению  
или защите



**Страх – очень сильный испуг, сильная  
боязнь.**





# Страх

**Причины возникновения**  
угроза жизни, здоровья свое  
и своих близких, темнота,  
фильмы ужасов, контрольная  
работа, экзамены

**Влияние на человека**  
ощущения неуверенности,  
незащищенности, парализует  
волю, весь организм,  
замедляет мышление

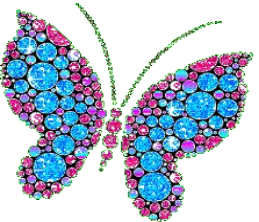




# Горе-страдание

1) Горе - скорбь, глубокая печаль.

2) Стрaдание - физическая или нравственная боль, мучение.





# *Горе - страдание*

## Причины возникновения

Утрата близких, каких либо способностей, разрыв отношений с товарищем, боль

## Влияние на человека

ощущение бессилия, отчуждение от других людей, одиночество, плохое самочувствие, растерянность



**Вина – проступок,  
преступление.**

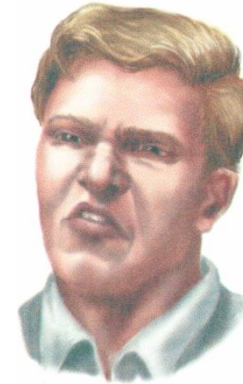


Чье лицо вы бы выбрали для обложки своего журнала?

1



2



Эмоции играют важнейшую роль в нашей жизни.

Радость или горе, интерес-волнение или страх – всё это естественным образом отражается на красоте и здоровье человека.

Улыбка... Нет ни одного человека с одинаковой улыбкой и нет ни одного человека, кого бы она не украшала.

Но не нужно забывать о воздействии эмоций на здоровье. Выражая свои чувства, реакцию на какие-то явления, мы не задумываемся о том, что в данный момент у нас напрягаются мышцы или выделяются гормоны. Так давайте подкреплять наш организм больше положительными эмоциями – он так нуждается в них.

