

# ««Духовные основы здорового образа жизни»»

**Выполнила: Гвоздева Ольга Анатольевна,**  
учитель ОДНКНР, русского языка и литературы  
МБОУ «Ноздрачевская средняя общеобразовательная  
школа» Курского района Курской области

## Статистические данные:

- 60% учащихся в целом в РФ имеют ту или иную патологию;
- 40% детей были отнесены к категории “нервные дети”;
- у 64,% старшеклассников в РФ зафиксированы пограничные нервно-психические расстройства: асоциальное поведение, курение, употребление алкоголя, психоактивных веществ, компьютеро-зависимость

*"Духовным здоровьем является  
свобода от духовных недугов –  
греховных страстей»*

*Иеромона Иова (Гумеров)*

**С точки зрения  
психологии духовное здоровье – это:**

- устойчивость к стрессам;**
- умение управлять своими мыслями и эмоциями;**
- доброжелательное отношение к людям.**

**-**



В каждом Таинстве верующему христианину сообщается определенный благодатный дар.

1. В *Таинстве Крещения* человеку дается благодать, освобождающая от его прежних грехов и освящающая его.

2. В *Таинстве Миропомзания* верующему, при помазании святым Миром частей тела, дается благодать, ставящая его на путь духовной жизни.

3. В *Таинстве Покаяния* исповедующий свои грехи, при видимом изъявлении прощения от священника, получает благодать, освобождающую его от грехов.

4. В *Таинстве Причащения (Евхаристии)* верующий получает благодать через единение со Христом.

5. В *Таинстве Елеосвящения* при помазании тела елеем (маслом) больному даруется благодать Божья, исцеляющая немощи душевные и телесные.

6. В *Таинстве Брака* супругам дается благодать, освящающая их союз (во образ духовного союза Христа с Церковью), а также рождение и христианское воспитание детей.

7. В *Таинстве Священства* чрез святительское рукоположение (хиротонию) правильно избранному из числа верующих дается благодать совершать Таинства и пасти стадо Христово.

**1-я заповедь. Я Господь, Бог твой; пусть не будет у тебя других богов, кроме Меня.**

**2-я заповедь. Не делай себе идола (статуи) и никакого изображения того, что на небе вверху, и что на земле внизу, и что в водах под землей; не поклоняйся и не служи им.**

**3-я заповедь. Не произноси имени Господа, Бога твоего, напрасно.**

**4-я заповедь. Помни день субботний, чтобы проводить его свято.**

**Шесть дней работай и совершай в них все дела твои, а день седьмой (день покоя) суббота (да будет посвящен) Господу, Богу твоему.**

**5-я заповедь. Почитай отца своего и мать свою, (чтобы тебе хорошо было и) чтобы продлились дни твои на земле.**

**6-я заповедь. Не убивай.**

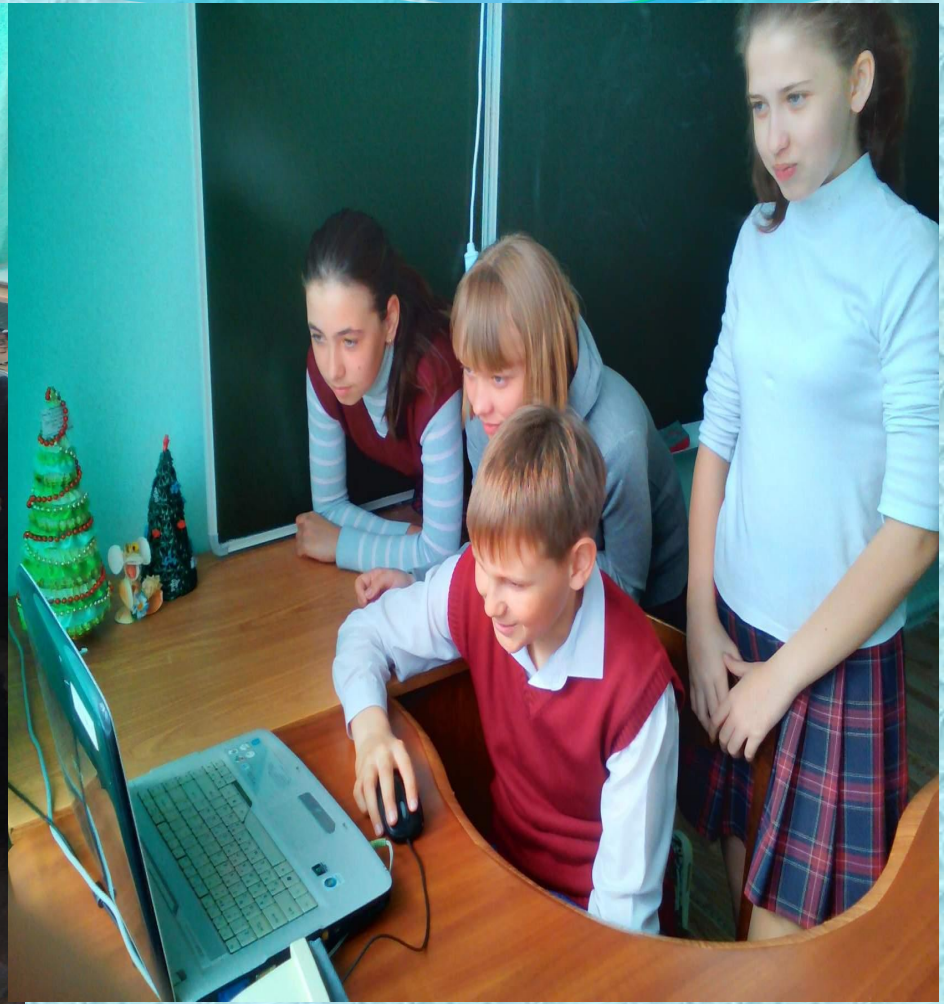
**7-я заповедь. Не прелюбодействуй.**

**8-я заповедь. Не кради.**

**9-я заповедь. Не произноси ложного свидетельства на ближнего твоего.**

**10-я заповедь. Не желай жены ближнего твоего, не желай дома ближнего твоего, (ни поля его), ни раба его, ни рабыни его, ни вола его, ни осла его, (ни всякого скота его), ничего, что у ближнего твоего (Исх., гл. 20; Второзак., гл. 5).**







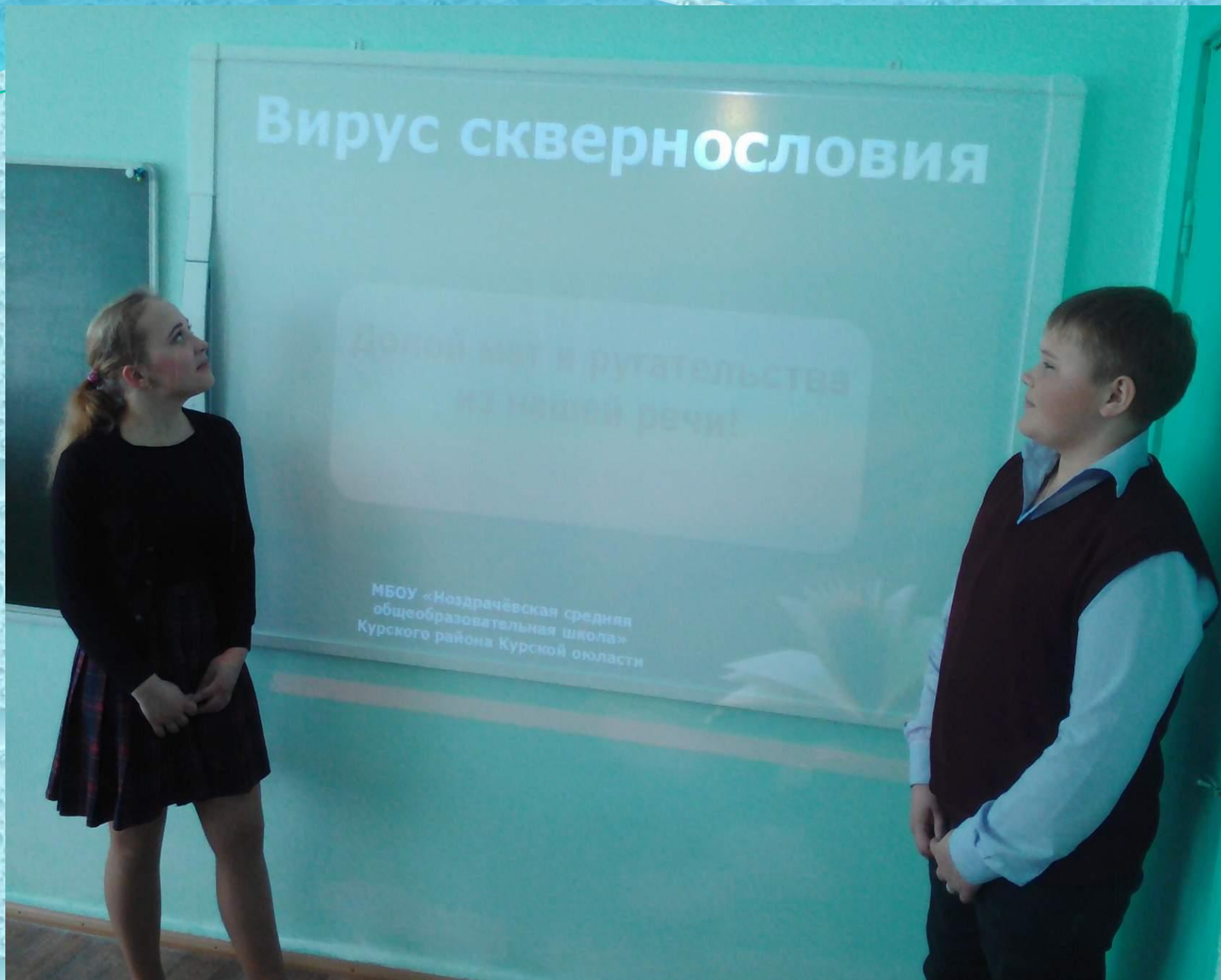




# Вирус сквернословия

Долой мат и ругательства  
из нашей речи!

МБОУ «Ноздрачёвская средняя  
общеобразовательная школа»  
Курского района Курской области





# Влияние мата на здоровье



В XX веке японский ученый Масаро Эмото с помощью новейшего оборудования смог заморозить и сфотографировать воду под микроскопом.





## НАРКОМАНИЯ В РОССИИ

• Проблема наркомании затрагивает около **30 млн.** человек, то есть практически **каждого пятого** жителя страны.

• Сегодня в России не осталось ни одного региона, где не были бы зафиксированы случаи употребления наркотиков или их распространения.

• По данным международной организации «Врачи без границ», уже сегодня в России **от 3 до 4** наркоманов, а некоторыми специалистами их число оценивается даже выше **3 млн.** чел.



НАРКОМАНИЯ

НЕ



КУРИ!









The background features a dense pattern of light blue water droplets of various sizes. At the top, there are stylized blue waves in shades of cyan and blue, with thin white and green lines tracing their curves.

**Спасибо за внимание**