



**ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ОДИНАКОВО НЕОБХОДИМЫ ЧЕТЫРЕ УСЛОВИЯ:
ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ, ОГРАНИЧЕНИЯ В ПИТАНИИ,
ЗАКАЛИВАНИЕ, ВРЕМЯ И УМЕНИЕ ОТДЫХАТЬ.
И ЕЩЕ ПЯТОЕ — СЧАСТЛИВАЯ ЖИЗНЬ!**

Н. АМОСОВ

Ч. Дарвин писал: *«эмоции либо полезны, либо представляют собой лишь остатки (рудименты) различных целесообразных реакций, которые были выработаны в процессе эволюции в борьбе за существование. Разгневанный человек краснеет, тяжело дышит и сжимает кулаки потому, что в первобытной своей истории всякий гнев приводил людей к драке, а она требовала энергичных мышечных сокращений и, следовательно, усиленного дыхания и кровообращения, обеспечивающих мышечную работу. Потение рук при страхе он объяснял тем, что у обезьяноподобных предков человека эта реакция при опасности облегчала схватывание за ветки деревьев».*





ВЛИЯНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ НА ИММУНИТЕТ ЧЕЛОВЕКА.



- Оптимистический настрой повышает уровень лимфоцитов в крови, а именно природных клеток-киллеров и вспомогательных Т-лимфоцитов.
- Позитивное отношение к жизни может помочь пожилым людям справиться с возрастным снижением эффективности иммунной системы.
- Искренний смех, стимулируя выделение эндорфинов, дофамина, а также нейромедиаторов серотонина. Того самого, который, по мнению российских ученых продлевает жизнь.

- Депрессивное состояние, напротив, уменьшает количество этих клеток и таким образом снижает устойчивость организма к инфекциям и болезням.
- У людей, которые завидуют чужим успехам, в два с половиной раза выше риск инфаркта.
- Наличие чувства ревности приводит к гормональным расстройствам.
- Жалость к себе становится причиной заболеваний печени.
- Жадные люди чаще других страдают расстройствами пищеварения.
- Чувство вины делает более частыми простудные заболевания, повышает предрасположенность к инфекциям, увеличивает риск развития онкологических заболеваний.



Рекомендации

- ❑ **Не исключайте** из рациона питания бананы, сливы, инжир, чёрный шоколад, которые способствуют биосинтезу серотонина и часто улучшают настроение.
- ❑ **Сосредоточьтесь на своих успехах.** Качество вашей жизни, зависит от качества ваших мыслей. Сосредоточиваясь на своем успехе, вы испытываете удовлетворение и радость.
- ❑ **Помогите другим.** Помощь другим - отличный способ поднять настроение и ваше мнение о себе улучшается.
- ❑ **Установите цели.** Когда у вас есть четко поставленные цели, ваша жизнь приобретает большую значимость. А значит тратить время на грусть вам просто некогда.
- ❑ **Сон.** Частой причиной подавленности является недосыпание. Постарайтесь лечь спать раньше или поспите днём. Ведь сон – это лучшее лекарство, в том числе и от плохого настроения.

Выводы

- ❑ В процессе исследований выяснилось, что и хорошее, и плохое настроения оказывают влияние на эффективность работы человека, но хорошее - более сильное.
- ❑ Позитивное отношение к жизни может помочь пожилым людям справиться с возрастным снижением эффективности иммунной системы.
- ❑ Обработка результатов показала: эмоциональные состояния учеников зависят, в первую очередь, от характера учителя (улыбчивый, злой), во-вторых, от той атмосферы, которую создает учитель на уроке, в-третьих, каким языком пользуются учителя (с юмором, с приятным голосом или строго и т.д.), в-четвертых, от методов обучения (поощрение, наказание).
- ❑ Эмоциональные состояния учителей и учеников взаимосвязаны друг с другом и влияют на учебный процесс.

Радуйтесь жизни!