

---

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 41 Г. ТОМСКА**

## **Творческий конкурс «Экология жизни»**

**Тема «Как думаем, так и живём»**

**Автор: Наумчик Владислав,  
обучающийся 9 класса МАОУ СОШ № 41**

**Руководитель - Семченко Лидия Павловна,  
педагог – библиотекарь**

**Томск -2017**

---

## Как думаем, так и живём



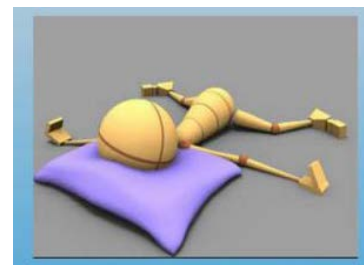
В настоящее время экология решает актуальную проблему современности — изучение взаимоотношений человечества с окружающей средой. **Каждый человек должен определить свое место в окружающей их среде, разумно строить свою жизнь.** Где нам жить, как выстраивать свою среду и как использовать психологические эффекты окружения для повышения экологии жизни?

Я заметил, что продолжительность жизни уменьшилась, особенно у мужчин, их возраст составляет 59 лет. Неоднократно слышал от взрослых людей, что все болезни от нервов. С чем же это связано? **Каким же образом мы можем помочь себе?** Наиболее доступным в качестве профилактических мер является использование способов

воздействия человека на самого себя, обучение техникам расслабления и контроля.

**Главное: стараться, как можно больше и чаще получать удовольствие.**

**1.Наладьте здоровый сон.** Семь-восемь часов сна — это лекарство, которое ничто не может заменить. Для более комфортного сна рекомендуется спать на твердо ровной поверхности, исключить посторонние шумы, проветривать комнаты перед сном. **При длительных периодах «недосыпа»** появляются раздражительность, замкнутость, заикленность на проблемах, нервные расстройства.



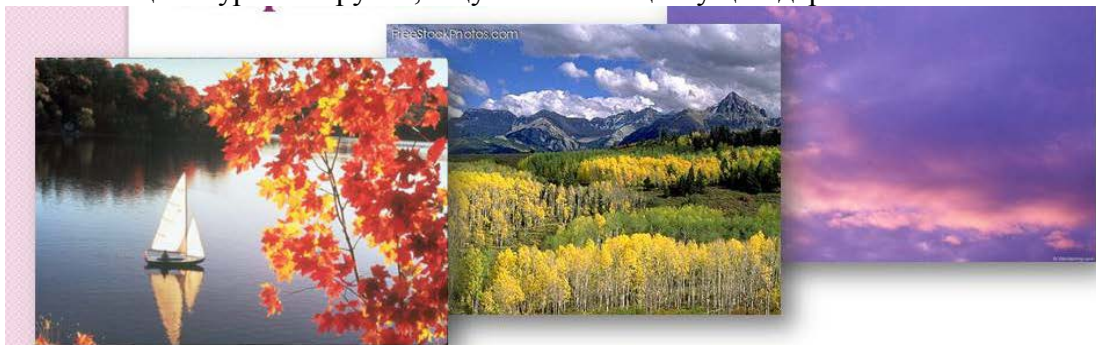
**2. Следите за питанием:** бананы, брокколи, гречка, рыба, изюм, финики – это природные антидепрессанты, включайте их в рацион в напряженных ситуациях.

В 11 часов утра, когда спад работоспособности и настроения, употребляйте шоколад. Пейте травяные чаи, эффект которых зачастую превосходит многие лекарственные препараты. После принятия чая улучшается общее расположение духа, люди делаются более благодушными и миролюбивыми. Если Вам на работе хочется рвать и метать, то ешьте говядину или свинину 3 раза в неделю. Не забывайте о замечательных продуктах Сибири – тыкве, свёкле, клюкве, орехах.

**3.Принимайте по утрам или после работы контрастный душ или душ с прохладной водой** - это хороший способ укрепления нервной системы. Вода помогает снять напряжение и актуализирует состояние гармонии. Посещайте сауну или бассейн один-два раза в месяц, что помогает справиться с дыхательными проблемами. Ну, а по возможности - поездки на море, подышите морским воздухом.

**4. Учитесь расслабляться.** При ощущении напряженности, усталости:

сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза; дышите медленно и глубоко, включите приятную музыку. Вспомните ситуации, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно. А лучше - поезжайте на природу, наблюдайте за облаками, слушайте пение птиц и журчание ручья, ощутите запах цветущих деревьев.



Формула выживаемости профессора В.М. Шепеля: **на каждые 6 часов бодрствования приходится 1 час, посвященный себе, своему отдыху и здоровью.**



**5.Чаще обнимайтесь** - с супругом и детьми, с друзьями, чтобы продлить себе жизнь и улучшить ее качество. Объятия стимулируют выделение гормона, который вызывает ощущение счастья, понижает давление.

**6.Физический труд** в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода. Например, садоводство – хорошее лекарство против стресса и долголетия. Я видел, как бабушки, которым по 60 и более лет, сажают цветы, собирают овощи, трудятся с утра до вечера. Значит, земля им даёт силу, энергию и второе дыхание.



**Обязательная регулярная физическая активность.**

Пройдитесь пешком пару остановок. Хороши бег, быстрая ходьба, кого-то отпустят сердечно-сосудистые заболевания, пройдет головная боль или некоторые хронические болезни

**7.Часто взрослые недовольны окружением, начинают нервничать, необходимо отвлечься – дать мозгу выполнить какую – нибудь конкретную мыслительную задачу.** Например, вспомнить двадцать слов на английском языке, в магазине подсчитать общую стоимость своих покупок, заучить стихи. **Шевелите мозгами**, решайте кроссворды, участвуйте в разных конкурсах.



**8. Используйте стресс в творческом процессе. Любая творческая работа может исцелять от переживаний:** •танцуйте (многие занимаются восточными танцами); •пойте; •лепите; •шейте (например, бисером); вышивайте картины, •конструируйте (создавайте украшения – бусы, заколки, игрушки) и т. п.

**9.Новый тренд в снятии стресса: раскраски для взрослых**



Если вы чувствуете себя комком нервов, погрузитесь в удивительный мир антистресс – раскрасок. И пусть листья будут синими или сиреневыми, лепестки цветов необычными. Отпустите весь негатив, почувствуйте себя творцом диковинного мира. Желаем вдохновения и удовольствия!

Психологи и арт - терапевты объясняют это так: раскраски переключают мозг на другой процесс, то есть на рисование, расслабляют мышцы рук, снимают нервное напряжение в теле, проходят даже головные боли.

10. Разрядиться можно самым простым способом: **наведите порядок дома** или на рабочем месте; переклейте обои и т.д. Выбросьте битую посуду, заклейте порвавшееся место на обоях. Если вы перестаёте это замечать, значит, именно этого, Вы достойны. Заботьтесь об экологии собственной жизни! Также, экология квартиры зависит от качества строительных и отделочных материалов, которые вызывают раздражение слизистых оболочек, астму, онкологические заболевания и заболевания сердечно - сосудистой системы, поражают почки и печень. Приобретайте качественные товары.

11. Время от времени **вносите в вашу жизнь что-то новое**: переставляйте мебель в квартире, изменяйте причёску, ходите на работу другим маршрутом, научитесь кататься на роликах или на машине, пройдите курсы флористики. Тогда стресс будет «приставать» к вам реже и нервы будут меньше шалить.

**12. Позитивное мышление и оптимизм – это залог здоровья и благополучия.**



Утром, поднимаясь из кровати, напомните себе, что все

будет хорошо. Каждый день, когда вы стоите перед зеркалом, самому себе говорите: **«Я, возможно, не совершенство, но достаточно хороша!»**. При этом неплохо, если вы улыбнетесь себе! Любите себя такой, какая вы есть, — неповторимой! Вы не должны быть совершенством. Но, вы, достаточно хороши для того, чтобы жить, радоваться и, конечно, быть успешным.

**Руководите своими эмоциями!** Закройте глаза. Представьте берег моря. Вдохните, руки поднимите вверх, потянитесь, как можно выше к солнышку (или разведите руки в сторону), задержите дыхание. Почувствуйте силу энергии. А потом выдохните, расслабьтесь.

**При наступлении конфликта с детьми, коллегами, родителями** – сформулируйте самоприказ: «Разговаривать спокойно!», «Молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики.

13. **Не пренебрегайте общением!** Обсуждайте с близкими вам людьми свои проблемы, почувствуйте себя нужным кому-то ещё. Вершите добро для тех, кто рядом, потому что именно для этого мы и рождены.

! Но ограничивайте общение с теми, кто неприятен, оставаясь с ними приветливыми и внимательными. Помните: «Вы не можете быть лицом ко всем, кому-то достаются и другие стороны!»

14. **Старайтесь без ущерба для здоровья переживать неудачи.** Проблемы и трудности могут коснуться каждого, это норма жизни, спады чередуются с подъемами



Большая мудрость содержится в изречениях:

**«Жизнь на 10% состоит из того, что вы в ней делаете, а на 90% - из того, как вы ее воспринимаете»,**

**«Если не можете изменить ситуацию, измените свое отношение к ней».**





Когда что – то происходит: **Не сгущайте тучи! Не делайте из мухи слона! У каждого своё видение.** «Когда одни видят перед собой пропасть и думают о бездне, есть другие, которые думают о том, как построить через неё мост».

М. Норбеков

**15. Рекомендуется создать экологическую нишу,** которая предполагает: если в одном месте (например, на работе) есть стрессовая зона, то в другом месте надо избегать стресса (не обращать внимание на мелочи, например, что не вымыли дома посуду; не привязываться к детям или животным). Начните с того, что разделите время для работы и для личной жизни и больше никогда не путайте их.

Жизненный успех не дается без труда. Важна поддержка со стороны коллег, надежных друзей и семьи. У каждого человека есть выбор: опустить руки и плыть по течению, позволить себе «сгореть на работе» или, наоборот, приложить все усилия, чтобы исключить возможность возникновения синдрома. Важно помнить, что наша жизнь – это наша жизнь, наше здоровье – это наше здоровье. Помните: как думаете, так и живёте.

**Живите в добром здравии и плодотворно трудитесь в гармонии с природой.**

«**Всё в наших руках, поэтому нельзя их опускать**»

Коко Шанель



**БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫ!!!**

**Пусть у вас всё будет в шоколаде!**