

З усіх наділених розумом істот, лише людина може намалювати пряму лінію. Людина — єдина жива істота на планеті, здатна подарувати світу посмішку. А ще лише людина може червоніти і ніяковіти. Наступні цікаві факти про людину були зібрані, щоб довести — ми так мало знаємо про свій організм.

ТЕМА

НОМЕРА

- Обираємо здоровя

СЬОГОДНІ У НОМЕРІ

Знайомимося 2
з А.Маслоу

Поняття 2
“здоров’я”

“Кожен чи 3
ніхто”

Шкідливі звич- 3
ки підлітків

8 порад для 4
здоров’я

У НАСТУПНОМУ НОМЕРІ:

- Майбутня професія

Людське тіло вивчали ще античні лікарі та філософи — Алкмен, Гіппократ, Аристотель. Внутрішню будову організму людини почали досліджувати на наочному прикладі лише в XIII столітті, та й то «підпільно», щоб церква ні про що не дізналася. У наш час вчені навчилися приживляти організму чужорідні органи, виліковувати від багатьох раніше смертельних хвороб. Але наскільки ми самі обізнані про те, чим наділені від народження — про власне тіло?



У нашому здоровому тілі живе здоровий дух, а також.... 500 різних видів бактерій! Вчені довели, що ми майже на 90% складаємося з мікроорганізмів. Близько 2 кг бактерій живе в нашому кишечнику. Але непокоїтися не варто. Переважна більшість їх корисна. Так, наприклад, мікрокопічні організми допомагають нам перетравлювати їжу і навіть зміцнюють імунітет. Ось такий цікавий факт про людину та її симбіоз із бактеріями. До речі, поцілунок — це не лише прояв ваших щирих почуттів, але й обмін близько 300 різновидів бактерій.

Цікаво, що права легеня людини здатна вмістити більше повітря, ніж ліва. А площа поверхні обох приблизно дорівнює площі тенісного корту. Ось така математика людського організму. Продовжуючи тему органів дихання, хочеться звернутися до курців. Викируючи десь пачку сигарет у день, вважайте, що ви випиваєте чашку смоли в рік. Отрута із цигарок, змішуючись із кров’ю, вбиває п’явку, якщо така тварина раптом присмокчється до курця.

Деякі люди здатні відчувати так звані «фантомні» болі. Це означає, що у них болять орган або частина тіла, якої у них більше немає. Є прості речі, які людина в житті не здатна зробити через анатомічні особливості. Ви самі можете перевірити наступні цікаві факти про людину. Наприклад, неможливо лизнути власний лікоть або чхнути з відкритими очима.

Кістки людини — також цікава тема для розмови. Клітини нашого скелета повністю оновлюються приблизно за три місяці. Ви здивуєтесь дізнавшись, що у тілі дитини нараховується на 64 кістки більше, ніж у дорослого. Хоча немовля і народжується без колінних чашечок. Із часом у дитини багато кісток зростаються, а колінні чашечки з’являються до 2—6 років.

Найцікавішим органом людини є язик. Мало сказати, що це найсильніший м’яз у нашому тілі, так він ще й у кожного унікальний (як і лінії на кінчиках наших пальців). Також за його забарвленням можна судити про здоров’я людини. Краще всього, якщо ваш язик блідо-рожевий і без нальоту.

До речі, більшість порад нетрадиційної медицини виходить саме від вельми «традиційних» наукових досліджень. Наприклад, учені довели, що печінка найкраще працює з 18:00 до 20:00, а м’язи з 13:00.

І це далеко не повне зібрання цікавих фактів про людину. Прагніть більше дізнатися про свій організм, щоб працювати з ним в одному ритмі:

- людям, які кидають курити, потрібно на 1 годину менше сну;
- чоловіче волосся по діаметру в 2 рази більше жіночого;
- чоловік в середньому за своє життя проводить 3350 годин, видаляючи 8,4 метрів щетини;
- на планеті зараз більше живих людей, ніж померлих за весь час існування людського роду;
- на поверхні людської шкіри мешкає більше організмів, ніж людей на планеті;
- комахи найчастіше кусають в ноги;
- організм людина створює і вбиває 15 млн. еритроцитів в секунду;
- крім відбитків пальців, унікальний також відбиток язика кожної людини;
- правші зазвичай жувають їжу на правій стороні, лівші — на лівій;
- при переїданні тимчасово погіршується слух;
- тривалість життя смакового рецептора — 10 днів.

<http://versal-online.com.ua/tsikavi-fakty-pro-lyudynu-ta-jiji-zdorovya/>

Знайомимося з відомими психологами



Абрахам Маслоу (1908-1970) - американський психолог, професор психології, один з лідерів гуманістичної психології. Засновник Американської асоціації гуманістичної психології. Персоналія Маслоу детермінується цілісним поглядом на психічно здорову людину, мотивовану на досягнення особистих цілей і розкриває в цьому свій творчий потенціал. Створив ієрархічну теорію потреб, розділивши потреби на базисні - (Потреба у відтворенні, безпеки, позитивної самооцінки й ін) постійні і похідні, або мета-потреби - змінюються (в справедливості, благополуччі, організації соціального життя). Мета-потреби ціннісно рівнозначні і не мають ієрархії

Цитати А.Маслоу

Якщо ви маєте намір стати менш значною особистістю, ніж дозволяють ваші здібності, я попереджаю, що ви будете глибоко нещасною особистістю.

Щоб перебувати в злагоді з собою, людина повинна бути тим, чим він може бути.

Любов належить до вищих потреб, тому відтісняє на другий план задоволення інших

жчих потреб, задоволення вищої потреби приносить більш сильне насолоду.

Дітей не потрібно вчити бути цікавими. Але привчаючи їх до існуючого порядку речей, можна навчити їх не бути цікавими.

Щоб уникнути розчарування в людях, треба позбутися ілюзій. Вмійте приймати людей такими, які вони є.

Досконалих людей не існує. Можна знайти хороших людей, але навіть і вони часом бувають егоїстичні, дратівливі й похмурі.

• Я виявив, що ... поняття самоактуалізації виявилось дуже схожим на чорнильні плями Роршаха. Найчастіше вживання цього поняття більше говорило мені про людину, яка ним користується, ніж про саму реальність, яка стоїть за цим поняттям.

Життя - це процес постійного вибору. У кожен момент людина має вибір: або відступ, або просування до мети. Або рух до більшої боязні, страхам, захист, або вибір мети і зростання духовних сил.
А.Маслоу

Із психологічного довідничка

Здоров'я — це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів. Існує ряд ін визначень: 1) індивідуальне - природний стан організму на тлі відсутності патологічних зрушень, оптимальної зв'язку з середовищем, узгодженості всіх функцій (Г. З Дем-

чінкова, Н Л Полонський); 2) Здоров'я являє собою гармонійну сукупність структурно-функціональних даних організму, адекватних навколишньому середовищу і забезпечують організму оптимальну життєдіяльність, а також повноцінну трудову життєдіяльність; Невід'ємною складовою загального здоров'я є

психічне здоров'я. Складові психічного здоров'я 1) усвідомлення і відчуття безперервності, постійності та ідентичності свого фізичного і психічного "Я"; 2) почуття сталості та ідентичності переживань в однотипних ситуаціях; 3) критичність до себе і своєї власної психічної діяльності та її результатам

«Кожен чи ніхто»



...**Ніхто** не зробив того, що **Будь-хто** міг зробити...

Із Вікіпедії

Шкідливі звички — ряд звичок, що є шкідливими для організму людини. Вони перешкоджають людині розвиватися як розумово, так і фізично. Серед цих звичок виділяють декілька найбільш шкідливих - це [наркоманія](#), [алкоголізм](#), [токсикоманія](#) та [тютюнопаління](#). Кожна з цих звичок викликають [залежність](#) людини від тої чи іншої речовини, яку



Відповідь до загадки із випуску 2 : ЯМА

Є четверо людей, яких звать **Кожен**, **Хтось**, **Будь-хто** та **Ніхто**. Була важлива робота, яку необхідно було виконати, і **Кожного** попросили її виконати.

Кожен був переконаний, що **Хтось** її може виконати. **Будь-хто** міг би її виконати, та не виконав **Ніхто**.

Хтось розсердився через це, бо це була робота **Кожного**. **Ніхто** не усвідомив, що **Кожен** звинуватив **Когось**, коли **Ніхто** не зробив того, що **Будь-хто** міг зробити.

Шкідливі звички підлітків

Шкідливі звички молоді, куріння, алкоголь, наркоманія настільки міцно увійшли в життя сучасного підлітка, що боротися з ними з кожним роком стає все важче і важче. Всесвітня організація охорони здоров'я веде активну боротьбу з курцями і наркоманами, деякі країни прийняли закони про покарання курців, ввели заборони на куріння в громадських місцях, а головне ввели обмеження за віком. Все це діє і в нашій країні, тільки заборони, як відомо, тільки розпалюють інтерес і потяг до шкідливих звичок.

На сьогоднішній день статистика така, що відсоток дорослого курця населення закономірно знижується, але відсоток хлопчиків і дівчаток, у яких є шкідливі звички підлітків, значно збільшився за останній час. Причому кількість дівчат, що вживають тютюн, уже зрівнялася з таким серед юнаків.

Про шкоду куріння сказано багато, настільки багато, що вже ніхто не звертає уваги, і підлітки часто не розуміють всієї серйозності наслідків куріння. Особливо глибоко позначається куріння на молодий, ще незміцнілий організм дітей-підлітків. У нашій країні курити починають вже з 8-9 років, в такому віці велика ймовірність стати завзятим курцем в майбутньому. Алкоголізм – це ще один бич сучасної молоді. Як і куріння, вживання алкоголю починається ще з раннього шкільного віку,

коли хлопчики починають пробувати алкогольні напої, а в більш дорослому віці (13-14 років) у них вже починає розвиватися залежність. Дівчатка в цьому питанні приєднуються трохи пізніше, починаючи з підліткового віку. У цей час серед підлітків поширена так звана девіантна поведінка, вони прагнуть наслідувати дорослому поведінці. А оскільки культура нашого суспільства залишається на низькому рівні, то і від підростаючого покоління нічого доброго не залишається чекати.

Наркоманія – одна з найнебезпечніших шкідливих звичок, поширених серед молоді, викликає руйнування організму людини і руйнування його особистості. За статистичними даними серед української молоді 70% опитаних хоча б раз пробували наркотики. Наркотики, як і алкоголь, викликають залежність, яка розвивається значно швидше і надає негативну дію на всі органи. Наркоманія є супутником багатьох захворювань, таких як гепатит або СНІД.

Соціальні наслідки шкідливих звичок молоді представляються багатьма факторами. До них можна віднести: низьку культуру населення, деградацію суспільства, зниження працездатного і фертильного населення, епідемії інфекцій, ранні вагітності та багато іншого.

Тенісний турнір

Проводиться турнір з тенісу, беруть участь 128 пар. Та пара, яка програє - вибуває. Скільки потрібно зіграти парних матчів для того, щоб дізнатися, хто буде переможцем?

Відповідь у наступному номері



Златопільська гімназія
М.Новомиргорода
Психологічна служба

Наша адреса

Кіровоградська область
м.Новомиргород
вул. Луначарського,20

Телефон: (05-256) 4-30-10

Ел. пошта: zlato_kg@mail.ru

До успіху немає ліфта, треба
підніматися по сходах.

Електронна скринька довіри

dovirazlato1@yandex.ru

*Надсилайте свої листи з пропозиціями,
проблемними питаннями, що
хвилюють вас. Працівники
психологічної служби та адміністрація
закладу обов'язково допоможуть вам в
межах своїх можливостей*



Конфідентіальність гарантована!!!

<http://zlatoiruna.ucoz.ru/>

8 порад для здоров'я

1. Гарний сон. Дорослій людині необхідно спати не менше 7-8 годин на добу. За цей час організм встигає повністю відновити затрачені на протяжі дня сили.

2. Питний режим. Зранку після сну потрібно відразу випити 2 склянки води. По одній склянці води вживайте за півгодини до їжі та за годину після їжі. Інші напої (чай, каву, соки, солодків води) потребують додаткових сил від організму, аби їх перетравити.

3. Режим харчування. Снідайте щоранку з 7 до 9 ранку. Саме в цей час організм найкраще перетравлює та засвоює їжу. Сніданок має складатися в основному з білкових продуктів. Їсти після шостої вечора можна, проте не варто перевантажувати шлунок. На вечерю обирайте легкі страви, молоко, кефір тощо.

4. Регулярні випорожнення кишечника. В ідеалі - кожного ранку і кожного вечора. Один раз на день - в межах норми. Один раз на 2 дні - треба звернути увагу на роботу свого кишечника. Цей орган формує

імунітет, якщо він засмічений, то через його ворсинки в кров потрапляє купа токсинів.

5. Фізичні навантаження. Не ті, що бувають, коли

по півдня лопатою махаш чи мішки тягаєш. А ті, що дозовані - вранішній біг, гімнастика, заняття фітнесом в спортзалі, регулярні прогулянки. Рух - основа життя. Гіпократ казав: "Хто не бігає, поки здоровий, побіжить, як захворіє"

6. Гарний настрій. Людині з поганим настроєм не до здоров'я. Навпаки, при поганому настрої буде боліти і колоти навіть той орган, що об'єктивно є здоровим. Умійте бути задоволеним за будь-яких обставин.

7. Уміння бути щасливим. Ми живемо для того, аби бути щасливими та отримувати задоволення від життя. Хто щасливий, той здоровий.

8. Розуміння, чого хочеш і знання, як цього досягнути. Коли людина з задоволенням йде на роботу, усвідомлює суспільну корисність своєї справи - це покращує її моральний стан. А здоров'я - це не лише фізичне, а ще й моральне та економічне благополуччя.

