

## Доклад «Эстетика здорового образа жизни»

Лисицына Мария Михайловна,  
педагог дополнительного образования

Вы не раз обращали внимание, что когда по улице идет по настоящему красивая девушка все пространство вокруг наполняется почти неуловимым светом и настроение у попавших в это свечение становится лучше.

Чистая, гладкая кожа, роскошные длинные и густые волосы, белые ровные зубки, крепкие ногти — все это следствие хорошего здоровья обладательницы сокровища под названием привлекательность.

С давних времен главной жизненной ценностью считали здоровье. Каков же он, здоровый человек?

Понятие здоровья в Античности было гораздо шире, чем в наше время. Это добродетели человека, его поступки, мысли— назовем это нравственным здоровьем. Иными словами это -эстетическую красоту внутреннего мира человека.

Вот формулировка, предложенная экспертами Всемирной Организации Здравоохранения: “Здоровье — состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие каких-либо болезней и дефектов”

Тем самым мы видим связь между красотой и здоровьем : красота внутри равнозначна красоте снаружи. Это стремление к порядку, к соразмерности и гармонии. У Греков это называлось “Kosmos”

Примечательно, что уже тогда усилия ученых были направлены на создание оздоровительных систем: китайская «Кон-фу» (около 2600 лет до н.э.), индийская «Аюр-веда» (около 1800 лет до н.э.), «О здоровом образе жизни» Гиппократ (около 400 лет до н.э.).

Известна система оздоровления Древней Спарты, где занятия физическими упражнениями предписывались и строго контролировались государством, являясь обязательными для всех граждан. Высокий уровень физического здоровья спартанцев до сих пор остается эталоном для всех последующих поколений.

Основной их идеей является не лечение болезней, а формирование, сохранение и укрепление здоровья, а также использование резервных возможностей организма для его восстановления.

Эффектная внешность прежде всего базируется на отменном обмене веществ, иммунитете, психическом состоянии и всех прочих факторах, которые входят в понятие «здоровье».

Сейчас здоровье — достояние не только отдельного человека, но и общества в котором он существует. И влияние окружающей обстановки на

него очень значимо, потому что помимо физического здоровья, существует здоровье — психическое.

Именно оно напрямую зависит от взаимодействия индивидуума с окружающим миром. Эти две составляющих находятся в постоянном взаимодействии и изменения в одной никогда не проходят бесследно для другой. А всё вместе отражается на внешнем облике.

Изменения в гормональном фоне приводят к конкретным последствиям для разных органов и всего организма в целом — от роста мускулатуры и разглаживания морщин до самых тяжелых заболеваний. Нарушения функций какого — либо органа влечет за собой сбой во всей работе организма. Состояние стресса в свою очередь отрицательно влияет на обмен веществ, а позитивное окружение наоборот стимулирует активизацию и улучшение обменных процессов.

Идеалы красоты человека мы можем проследить в произведениях художников и скульпторов, воспевающих в своих работах высокие человеческие качества.