

Не хлебом единым жив человек

Лапина Ж.Н. кл. руководитель 5а класса
Выступление на родительском лектории

В нашей жизни - самое прекрасное
не ценою денег покупается
Даром с неба светит солнце ясное
и луна нам даром улыбается!

Даром на распаханые полосы
льётся дождь с прохладой обильною
Даром ветер гладит наши волосы,
листья рвёт с ветвей рукою сильною

Посмотри как Бог к тебе склоняется
и пойми что как свет солнца ясного
не ценою денег покупается
В нашей жизни - самое прекрасное!

Не хлебом единым жив человек!

Не хлебом единым жив человек. Первоначально это выражение из Библии. Значение - материальное благополучие недостаточно человеку для счастья. Человеку присущи разум и сознание, значит, ему нужна духовная пища. Отсутствие возможности читать, писать, слушать, получать информацию, общаться с другими людьми довольно быстро ведет к вырождению личности. Хорошо известны случаи, когда дети случайно попадали в животный мир и воспитывались в среде животных, не получая духовной пищи. Они теряли человеческий облик и превращались в животных. В широком смысле слова к Духовной пище следует относить все виды информации, которые получает человек. Это знания, приобретаемые посредством обучения, приобщение к культурным ценностям путем чтения, прослушивания радиопередач, просмотра фильмов, телепередач, посещения музеев, концертных залов, получение неизвестных ранее сведений, данных из средств массовой информации, духовное общение с другими людьми. Духовные запросы людей весьма разнообразны. По мере развития цивилизации духовные запросы возрастают, и будут возрастать в еще большей степени, чем материальные потребности, а удовлетворение потребностей в духовной пище будет способствовать развитию экономики

Как вы определяете
свои духовные
потребности? Чем
наполнена ваша
жизнь? Какие ценности
значимы для вас?

Наверное, каждый из нас слышал, как какой-нибудь убелённый сединами и обременённый грузом прожитых лет человек на закате жизни говорит о том, что "пора бы и о душе подумать". И правда, пора, но почему только сейчас? Почему бы не подумать о ней раньше, - в детстве, в юности, в расцвете сил? Зачем ждать? Только для того, чтобы убедиться на склоне лет, что можно было прожить жизнь иначе, что существует что-то не от мира сего, выше этого мира. Что-то, - назовём это "душа", - ради чего действительно стоит жить.

Но что такое душа, где она находится, можно ли её "пощупать"? "Душевный человек", "задушевная беседа", "духовная жизнь", "музыка, проникающая в самую душу", - мы часто сталкиваемся с этими выражениями, но каждый из нас вкладывает в эти слова свой смысл, в зависимости от полученного воспитания и опыта жизни.

Ставить вопрос о том, что важнее для человека: материальное начало или духовное, быт или жизнь души — некорректно. Духовная жизнь нации всегда зависит от экономики. Духовное возрождение народа тесно связано с экономической и социальной ситуацией в нашей стране. Когда идет обнищание значительной части населения, кажется, не стоит и думать о высоких материях, о духовной жизни. Это ошибочный путь. Еще в Древнем Риме, то есть до нашей эры, народ требовал «Хлеба и зрелищ!» Материальное и духовное в те далекие времена на уровне народной интуиции существовало параллельно. За период обогащения можно потерять еще больше, чем сейчас потеряно. Может сложиться так, что будет поздно. В обществе потребления отношение к духовным и культурным ценностям тоже потребительское. Поэтому нужно начинать сейчас. И не с решения глобальных проблем, а с себя.

Пища для ума

Яйца для памяти.

Один желток содержит 1,15 г. лецитина, он богат фосфором и аминокислотами, которые улучшают работу нейромедиаторов.

А также: железо, кальций и витамины А, В, С, D и Е.
Сколько? 2-3 яйца в неделю.

Черный шоколад для настроения.

Благодаря веществу фенилэтиламину (20 мг на 100 г), черный шоколад является отличным антидепрессантом.

А также: фосфор, железо, калий и витамины В1 и В9.
Сколько? Маленький квадратик время от времени.

Скумбрия для живости ума.

Эта рыба наиболее богата веществом омега 3 (1,8 г на 100 г), главной жирной кислотой, которая активизирует мозг и замедляет процессы старения в мозге.

А также: йод, железо и витамины В и РР.
Сколько? Два раза в неделю.

Телячья печень для интеллекта.

В ней присутствует витамин В6 (0,8 мг на 100 г), который доставляет энергию к нервным клеткам. К тому же он активизирует синтез серотонина, важного элемента для мозга.

А также: калий, цинк, железо и витамины В12, D и Е.

Пища для тела

Говядина для мышечной массы.

Она содержит большое количество протеинов, богатых аминокислотами. Его основная, но не единственная роль, – настраивать мышечную ткань.

А также: железо, цинк, медь, селен, витамины В12, РР и Е.

Сколько? 2-3 раза в неделю.

Макарон для энергии.

В них содержится 70 % сложных углеводов, энергии которых хватит надолго.

А также: растительные белки, фосфор и магний, который действует как антистресс.

Сколько? 2-3 раза в неделю.

Зеленый чай для иммунной системы.

Большое количество полифенола (30 г на 100 г), содержащегося в зеленом чае, укрепляет организм, а мощные антиоксиданты замедляют процессы старения на клеточном уровне.

А также: кроме всего, он прекрасный очиститель организма благодаря своим слабительным свойствам.

Сколько? 3-4 чашки каждый день.

Чеснок для активной циркуляции крови.

В нем содержится сера, которая разжижает кровь и активизирует кровообращение.

А также: мощный антисептик, содержит кальций, железо, магний, селен и витамины В и С.

Сколько? 1 зубчик в день в салатах или блюдах из овощей.