

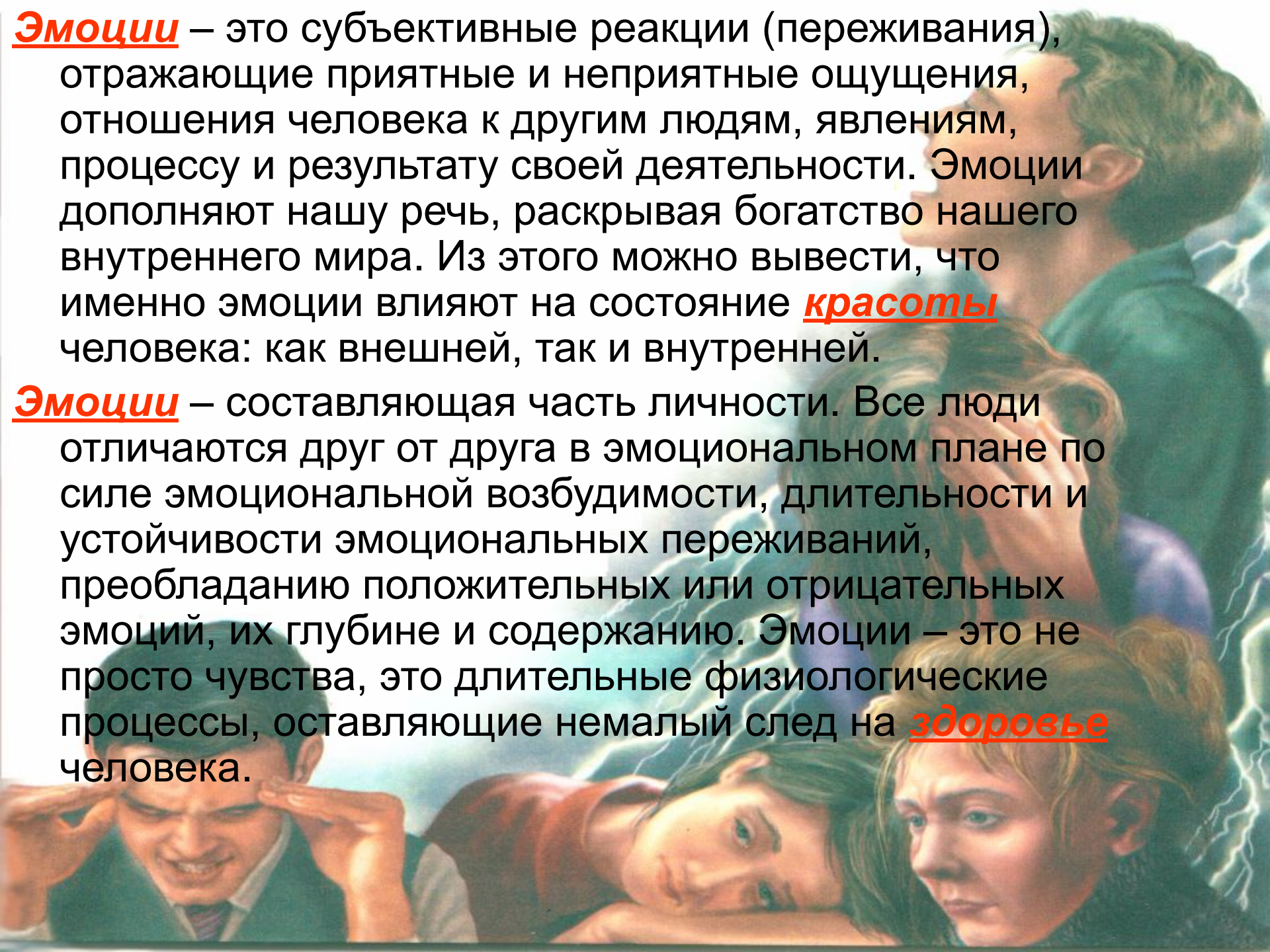
красота

здоровье

Эмоции

Эмоции – это субъективные реакции (переживания), отражающие приятные и неприятные ощущения, отношения человека к другим людям, явления, процессу и результату своей деятельности. Эмоции дополняют нашу речь, раскрывая богатство нашего внутреннего мира. Из этого можно вывести, что именно эмоции влияют на состояние **красоты** человека: как внешней, так и внутренней.

Эмоции – составляющая часть личности. Все люди отличаются друг от друга в эмоциональном плане по силе эмоциональной возбудимости, длительности и устойчивости эмоциональных переживаний, преобладанию положительных или отрицательных эмоций, их глубине и содержанию. Эмоции – это не просто чувства, это длительные физиологические процессы, оставляющие немалый след на **здоровье** человека.



Угнетающие
эмоции

Возбуждающие
эмоции

Отрицательные
эмоции

Положительные
эмоции

Эмоции

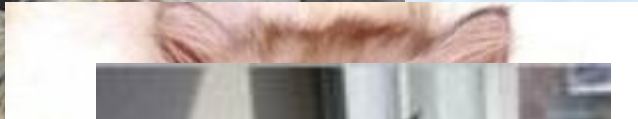
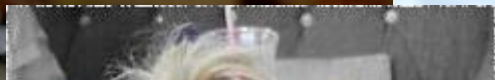
Фундаментальные
эмоции

Производные
эмоции

радость
удивление
презрение
стыд
отвращение
интерес
гнев
страх
горе-страдание
вина

тревожность
...
...
...
...
...
...

Знаете, как вызвать положительную эмоцию?



И - весёлое
юго удовлетвор

ние



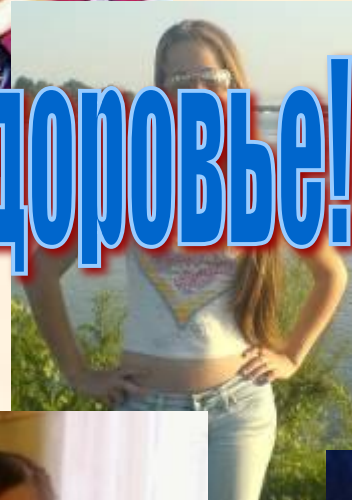
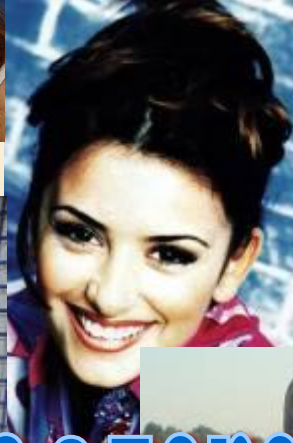
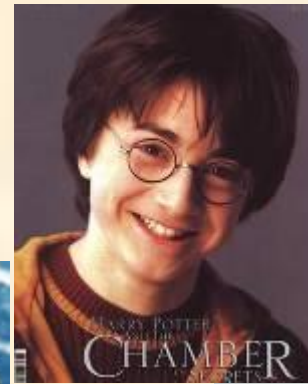


Радость

Причины возникновения
хорошее известие, созерцания
чего-то хорошего, удачное
выполнение задания,
получение подарков, и т. п.

Влияние на человека
вызывает душевный подъем,
ощущение уверенности,
готовность справиться с
любыми трудностями



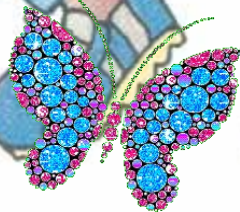


Радуйтесь на здоровье!

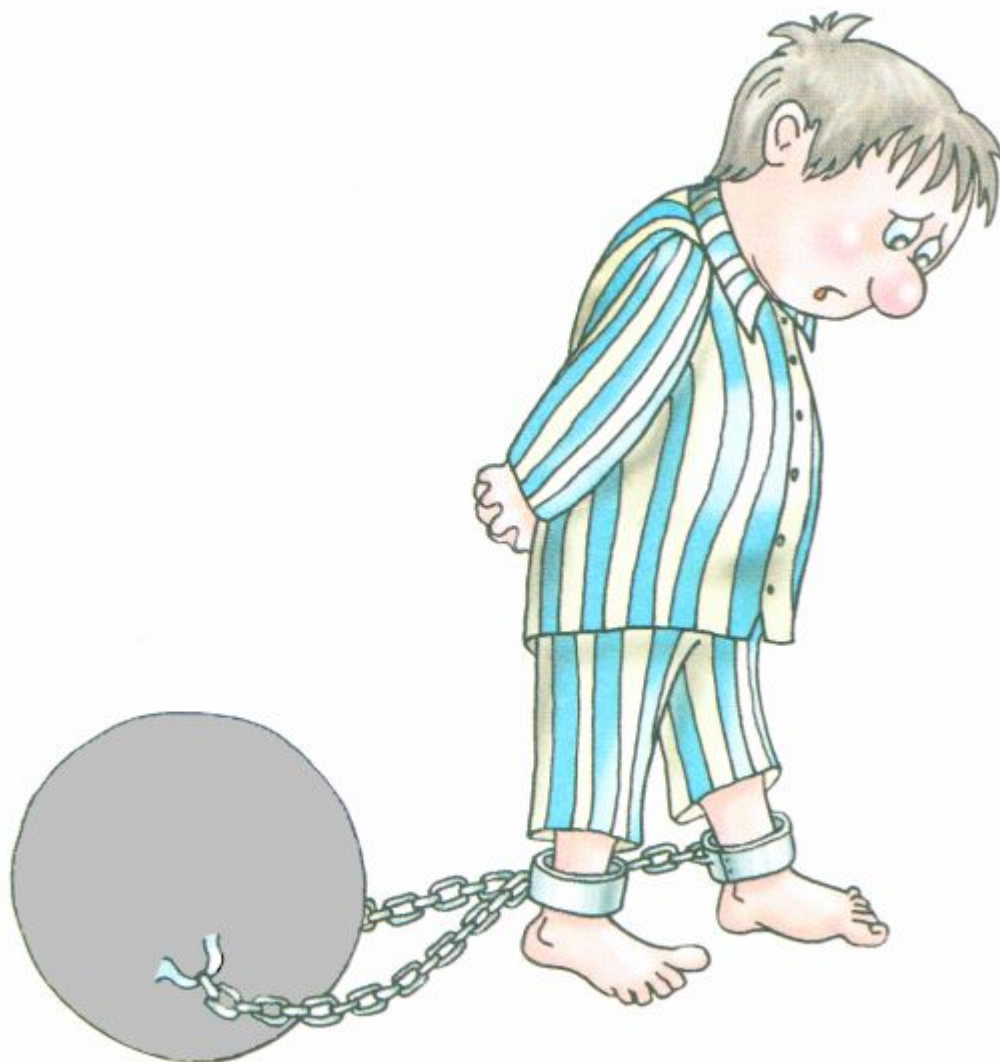




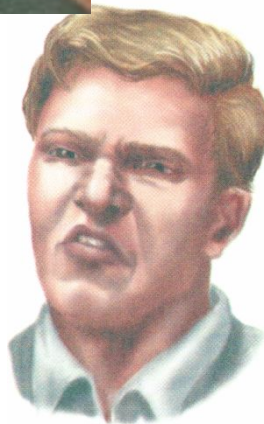
Презрение – 1. Глубоко пренебрежительное отношение к кому-чему-нибудь.
2. Подчёркнутое безразличие к чему-нибудь, пренебрежение чем-нибудь.



**Стыд – чувство сильного смущения от сознания
предосудительности поступка, вины.**



**Отвращение – крайне неприятное чувство,
вызванное кем-чем-нибудь.**





Интерес — двигатель прогресса

Причины возникновения
познание всего нового,
хороший отзыв о книге, фильме
событии

Влияние на человека
оживление, увлеченность,
исследование, поиск,
стремление учиться



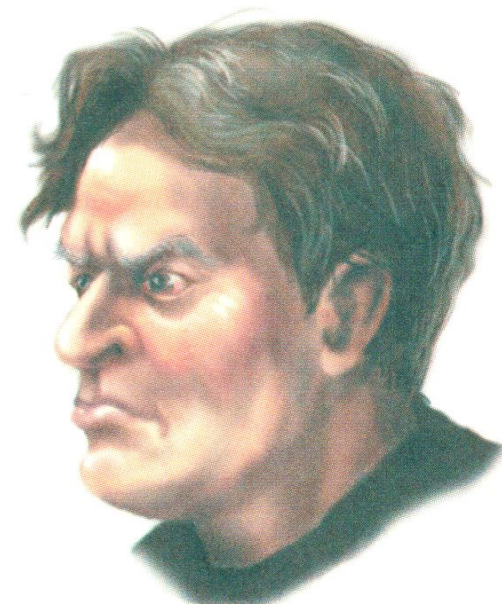
Интерес-волнение

Интерес – мотивационное состояние познавательного характера.

Волнение – сильная тревога, душевное беспокойство.



**Гнев – чувство сильного возмущения,
негодования.**





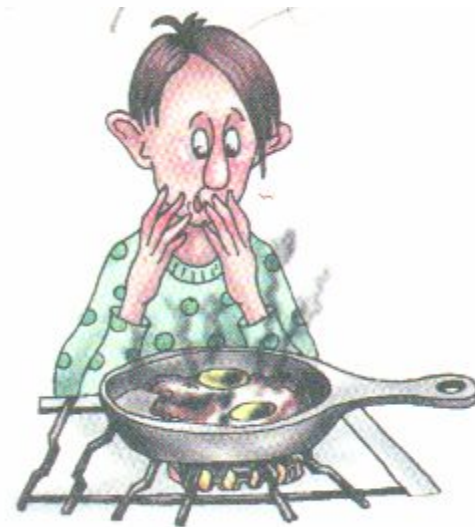
Гнев

Причины возникновения
столкновение с
неприятностями на пути к
достижению личных целей,
жестокость

Влияние на человека
повышенный всплеск энергии,
готовность к нападению
или защите



Страх – очень сильный испуг, сильная боязнь.





Страх

Причины возникновения
угроза жизни, здоровья свое
и своих близких, темнота,
фильмы ужасов, контрольная
работа, экзамены

Влияние на человека
ощущения неуверенности,
незащищенности, парализует
волю, весь организм,
замедляет мышление



Горе-страдание

1) Горе - скорбь, глубокая печаль.

2) Стрaдание - физическая или нравственная боль, мучение.





Горе – страдание



Причины возникновения

Утрата близких, каких либо способностей, разрыв отношений с товарищем, боль

Влияние на человека

ощущение бессилия, отчуждение от других людей, одиночество, плохое самочувствие, растерянность



**Вина – проступок,
преступление.**

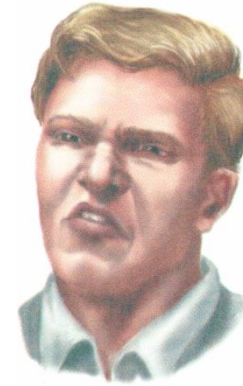


Чье лицо вы бы выбрали для обложки своего журнала?

1



2



Эмоции играют важнейшую роль в нашей жизни.

Радость или горе, интерес-волнение или страх – всё это естественным образом отражается на красоте и здоровье человека.

Улыбка... Нет ни одного человека с одинаковой улыбкой и нет ни одного человека, кого бы она не украшала.

Но не нужно забывать о воздействии эмоций на здоровье. Выражая свои чувства, реакцию на какие-то явления, мы не задумываемся о том, что в данный момент у нас напрягаются мышцы или выделяются гормоны. Так давайте подкреплять наш организм больше положительными эмоциями – он так нуждается в них.

