

МСМ! Оно не более токсично, чем вода... в случае "передозировки" МСМ становится инертным и просто выводится из организма.

Еще один основной компонент "Форевер Свобода" - витамин С, в форме аскорбиновой кислоты. Витамин С важен для синтеза коллагена и восстановления соединительных тканей, а также полезен как антиоксидант. Кроме того, он увеличивает эффективность МСМ.

Несмотря на то, что на рынке представлено много препаратов, содержащих эти субстанции, ни один из них не может сравниться с "Форевер Свобода". Все они начинают оказывать свое действие после длительного приема, в то время как описываемый продукт начинает работать уже через несколько дней или недель, так как Алоэ Вера улучшает его усвоение и биодоступность. Мы знаем, какой силой обладает сам Алоэ Вера, а его проникающие способности, не имеющие себе равных, позволяют другим компонентам Форевер Свобода легче и эффективней усвоиться, что значительно сокращает время получения результата!

Продукция ФЛП наряду с множеством зарубежных, в комплексе используется в ряде ведущих медицинских учреждений и институтом Украины. В частности, Львовский медицинский университет получил патент на использование сока алоэ и мин. воды «Нафтуса», в результате их совместного применения срок выздоровления сократился в разы. Херсонская областная инфекционная больница получила положительные результаты при лечении гепатита С. Несколько туб. диспансеров Одессы не ведут лечение без применения сока алоэ. Этот метод поддерживают многие физиары Одессы. Профессор Георгий Козинец исследовал применение алоэ вера при лечении ожогов и осложнений после них. И это далеко не полный их список.

Растущее число научных исследований, а так же накопленные реальные примеры из жизни дают нам достаточное основание полагать о возрастающем значении алоэ вера для здоровья человека.

Благодаря тщательному анализу и освещению результатов исследований и использования алоэ вера, люди будут более информированы и, таким образом, смогут осознанно сделать выбор.

Цвет как средство развития психологического здоровья детей

И.Э. Куликовска, доктор педагогических наук, профессор, Южный федеральный университет, г. Ростов-на-Дону, Россия

Сегодняшняя сложная в экономическом, политическом, эмоциональном отношении жизнь, безусловно, оказывает влияние на психологическое здоровье ребенка дошкольного возраста. Одним из ведущих показателей психического здоровья является умственная работоспособность, наличие познавательного интереса, уровень развития восприятия, внимания, памяти и др. Познавательный интерес является интегральным проявлением сложных процессов мотивационной сферы ребенка. Устойчивый интерес к учению возникает у ребенка в том случае, если педагог создает в образовательном процессе условия, способствующие проявлению умственной самостоятельности и инициативности. Однако в нашем исследовании обнаружено, что такие важные показатели познавательного интереса как устойчивость, целенаправленность, произвольность у многих детей являются

пониженными, что свидетельствует о снижении также их психического здоровья. Хорошо знакомый, простой материал, не требующий умственного напряжения, а также очень сложный и непосильный является причиной снижения интереса детей на занятиях. Характерной же чертой современного образования является простая передача ребенку знаний о внешнем мире. Именно поэтому нами была создана программа познавательного развития детей старшего дошкольного возраста с элементами психо-коррекционной работы для работы в дошкольной образовательной организации.

Коррекция нарушений психического здоровья велась благодаря содержанию программы «Развитие категориального видения картины мира: Цветы России», в которую включены разделы по знакомству детей с символикой цвета. Технологическое обеспечение представлено модифицированными упражнениями по цветокоррекции. Основная цель данной программы заключается в развитии психического здоровья детей, их интеллектуальных способностей, мировидения, позволяющего познавать окружающий мир целостно, адекватно, а также умений корректировать собственное физическое, интеллектуальное и эмоциональное состояние. Программа объединяет через категории, знаки и символы, природоведческое и художественно - эстетическое содержание образования. Природоведческий аспект содержит знания о различных цветах, их ценности в культурно-экологической среде и воздействии на эмоциональное состояние человека. Художественно-эстетический аспект открывает новую грань знаний о цветах: образно-поэтическую, представленную в легендах и поэтических произведениях. Развивающий эффект содержания программы заключен в механизме описания природно-поэтических знаний о цветах на категориальной основе, отражающей пространственно-временные, причинно-следственные, внешне-внутренние, качественно-количественные категории, а также категории содержания-формы, раскрывающие природные взаимозависимости и взаимообусловленности, природные и художественно-образные связи, самоценность поэтического образа природы, его знаки и символы. Содержание программы раскрывает эстетический облик цветов, их цветовые характеристики, среду обитания, знаки и символы, их образы в литературных произведениях и ценность в социокультурной жизни людей, включает аспект, связанный с формированием опыта взаимодействий ребенка с цветами - реальными и художественно-образными через знаково-символическую систему (цвет, запах, композиция, назначение, расположение в пространстве).

Психическое здоровье человека благодаря взаимодействию с природой восстанавливается, гармонизируется. Выбор одного из замечательных объектов природы – цветка – не случаен, так как мир цветов содержит в себе полную гамму всех сенсорных эталонов, осваиваемых ребенком дошкольником, и их взаимосвязи, представленные также в определенных категориях. Но кроме этого, цветы являются носителями тех ценностей, которые облагораживают характер отношения к человеку, к миру, гармонизируют их отношения и формируют опыт преобразования природного мира, потому что человек, держащий в руках цветы, плохого совершить не может.

Познание мира цветов посредством категорий диалектики углубляет представления о таких важных явлениях как живое - неживое, жизнь и гибель, ведет к существенной перестройке общих представлений, а также выполняет важнейшие интегральные функции, оказывая положительное влияние на общую организацию познавательного опыта детей и их когнитивную сферу (Н.Н.Поддъяков). Законы и категории диалектики, обобщая достижения всех областей знания, в своем единстве воспроизводят целостную картину мира, их познание ребенком дошкольного возраста позволяет ему увидеть единое в многообразном, взаимосвязи окружающего мира, его цветов и оттенков. Однако этот процесс достаточно сложен и требует определенных интеллектуальных усилий. В связи с

этим мы использовали в нашем исследовании приемы цветокоррекции умственного перенапряжения, которые могут возникнуть при большом потоке информации, «потребляемой» ребенком из средств массовой информации, на занятиях в детском саду, при общении с родителями и сверстниками. Цветокоррекция как способ улучшения своего состояния была избрана нами в связи с тем, что наиболее ярким признаком цветов является цвет, который первым привлекает внимание и рождает в организме человека поток цветового ритма, восстанавливающего потери энергии в результате повышенных ее затрат при умственном труде.

Сегодня научно доказано, что использование цвета может укрепить и исцелить нервную систему и внутренние органы, повысить иммунитет и укрепить дух человека. Цвет воздействует на человека в нескольких направлениях: на физическом уровне (исцеляет), на психологическом (улучшает ощущения, память, активизирует мышление, гармонизирует отношения с миром), энергетическом уровне (придает духовную силу, способствует пробуждению интуиции). Так, Люшер в результате своих исследований определил «нормальную» последовательность цветов и отклонение цвета от обычного места позволило ему дать интерпретацию их предпочтения. Проведя с детьми тест Люшера мы обнаружили, что дети (20%) отвергают синий, что свидетельствует о желании разорвать некие узы, о внутренней тревоге и неспособности к глубокому общению; высказываются о своем неприятии зеленого (25%), что позволяет заметить внутреннюю неуравновешенность и стремление освободиться от напряжения; не любят красный (15%), что может говорить о физическом и нервном истощении, нарушении сердечной деятельности, когда ребенку кажется, что его со всех сторон окружили неразрешимые проблемы и ему необходим отдых; выражают неприятие желтого (5%), что говорит о том, что либо они отрицают интеллектуальность, либо в их жизни не хватает солнечного света и радости; остальные дети не выразили предпочтений какого-либо цвета. Проанализировав результаты теста Люшера, мы пришли к выводу, что те негативные явления, которые имеют место в нашей жизни накладывают совершенно четкий и определенный отпечаток на переживания детей, которые или замыкаются в себе, не желают и не любят учиться, или же становятся агрессивными, раздражительными, хотят заниматься в спортивных секциях не с целью оздоровления, научиться защищать себя, а просто, чтобы научиться драться.

Такие результаты побудили нас в созданной нами программе познакомить детей с символикой цвета, научить их понимать язык цвета. В содержание программы были введены знания о символике различных цветов солнечного спектра, с которой мы знакомили детей. Ниже приводится такое содержание знаний для детей дошкольного возраста.

Желтый цвет (одуванчик) считается божественным, золотым и воспринимается как «застывший солнечный цвет». Желтый цвет – чистый и незамутненный, это лечебный цвет, тонизирующий, оказывающий стимулирующее влияние на зрение и нервную систему, лечит тело и создает хорошее бодрое настроение. Если этот цвет любимый для человека, то это говорит о постоянном поиске им новых знаний и информации, веселье и остроумии.

Дети учатся устанавливать контрастные цветосочетания - белый цвет зимы (белые гвоздики) как символ покоя, чистоты, смывания грязи, ожидания приумножения, добра, удачи, цвета, света, тепла и яркие красные, синие, цвета цветов как воспоминание о лете, тепле, радости и как надежда на будущие радостные, веселые, манящие, зовущие весну и лето. Черный как чернь, чернота (черные розы)- это сгустившаяся ночь, таящая много неожиданностей, таинственности и прелести. Ночь – это покой и отдых, сказка, чудеса,

неожиданности, превращения (рождественская, новогодняя). Черный и белый как категории «единства и борьбы противоположностей», символизирующих проводы и встречи, надежды и разочарования, день и ночь, радость и печаль, сказка и реальность, появление и исчезновение.

Дети знакомятся с голубым цветом (гиацинт) - цвет неба, теней в вечерний час, оттеняющий белый и создающий ощущение покоя, легкости, воздушности, чистоты; его оттенками - синий – цвет «густеющей ночи», дарующий зрению покой и отдых от яркого солнечного света, очищающий цвет. Синий и голубой – это влекущие к себе своей таинственностью цвета нашего неба, символ веры и успокоения».

Мы знакомим детей с тем, что желтый цвет дает в сочетании с красным оранжевый (тюльпан), как цвет самого Солнца, создающий ощущение великодушия, благородства, гордости, честности, бесстрашия и правдивости, хорошего, веселого настроения. Зеленый цвет (ветки, травы, стебли) - цвет самой природы, цвет мироздания, цвет жизни, жизнелюбия, бессмертия. Он успокаивает, украшает, создает ощущение спокойной радости и умиротворенности. Фиолетовый (сирень) – это цвет познания истины, возвышающий и успокаивающий цвет. В нем соединяются два цветовых начала – синий и красный, олицетворяющие спокойствие и буйство одновременно.

Дети выделяют основной цвет лета - красный как доминирующий, пульсирующий, источник активности и движения, обусловленного жарким Солнцем. Красный цвет во всех государствах и нациях символизирует огонь, цвет жизни, цвет нашей крови, цвет мироздания, энергии, предупреждающий об опасности, необходимости повысить внимание, осторожность. Для древнего человека красный цвет означал кровь, огонь, тепло, солнце, все выдающееся, яркое, возвышающееся над обыденным. Он был символом силы и охранительности. Он был украшением на мантиях королей и царей и в одежде веселого Деда Мороза.

На каждом занятии по интеллектуальному развитию детей нами использовались разнообразные упражнения по цветокоррекции познавательного интереса детей. Приведем пример такого упражнения. В начале занятия по ознакомлению детей с желтым цветом одуванчиков, педагог предложила детям рассказать о своем внутреннем состоянии. Многие дети говорили об усталости, сонливости, хотя день только начинался. Такое состояние можно объяснить тем, что на улице моросил дождь, было пасмурно. Педагог предложила детям «искупаться в солнечном душе». Цель данного упражнения заключается в том, что бы научиться ощущать «бурление» ума от радости жизни независимо от внешних обстоятельств, погоды, эмоционального состояния окружающих людей. В результате его регулярного выполнения естественным состоянием становится хорошее расположение духа. Педагог предложила детям сесть поудобнее, закрыть глаза и дышать спокойно и глубоко. Необходимо обратить внимание на то, что с каждым глубоким вдохом тело наполняется добротой, а при выдохе уходит все плохое и злое. Далее детям предлагается представить свой разум в виде комнаты, из которой с каждым вдохом удаляется грязь, и она становится чистой и благоухающей. Продолжая глубоко дышать, надо позволить разуму побыть в тишине и успокоиться. Мы обратили внимание, что в этот момент даже те дети, которые отличаются неуравновешенным поведением, становились спокойными. Далее дети воображали, что с синего неба прямо на макушку упал желтый луч и «вливается» в комнату разума, «взрываясь» мириадами сверкающих золотых искорок. Золотой свет наполняет все уголки и закоулки, чтобы разум наполнился золотым великолепием, стал жизнерадостным и приветливым. Через несколько минут упражнение можно будет заканчивать и предложить детям сделать несколько глубоких вдохов, которые вернут их к действительности. После этого можно спокойно и очень

медленно открыть глаза, осмотреться вокруг, поздороваться со столами, стульями, окружающими растениями, друг с другом и с воспитателем, не нарушая предложенной последовательности – сначала с неживыми объектами, а затем с живыми существами. Анализ результатов проведения таких упражнений в начале каждого занятия по интеллектуальному развитию детей позволил обнаружить, что число детей, не любивших желтый цвет значительно сократилось. Оказалось, что им не нравился этот цвет потому, что таким детям не хватало радости, любви и тепла в жизни или же они слышали от родителей фразы типа: «В школе так трудно, я всегда ужасно уставала», «Много будешь знать – скоро состаришься», «В детских садах детей уже замучили – постоянно устраивают какие-то занятия, просто кошмар, замучили совсем» и т.п., которые мозг «переводил» как «учиться – плохо». Именно поэтому они отрицали желтый цвет в жизни. Теперь же они открыли для себя новую грань жизни – все цвета радуги имеют одинаково большое значение в мире и их можно применять для оздоровления собственного организма.

В конце занятия, после знакомства с категориями и цветами мы предлагали детям искупаться в каком – либо цвете и почувствовать изменения в своем состоянии. Так, после знакомства с алыми розами мы вообразили себя, купающимися в струях красного ливня, наполняющего тело теплом, молодостью и жизненной силой. На занятии, где дети встречались с ландышами, они самостоятельно предложили искупаться в пене весеннего, радостного дождя, уносящего все тревоги и печали. Дети испытывали облегчение, рассказывали о том, что те проблемы, которые были в их жизни, оказывается, имеют простое решение, найденное в процессе игры с цветом, и они обязательно используют его в жизни.

Таким образом, цвет, окружающий нас в повседневной жизни, может использоваться в педагогическом процессе дошкольного образовательного учреждения как средство развития психического здоровья детей и, в частности, коррекции их познавательного интереса. Познание символики цвета на занятиях по интеллектуальному развитию позволяет педагогу корректировать мироощущение детей. Человек же, принимающий решения не на основе чувств, а, опираясь на разум, способен принять разумные решения в конфликтных ситуациях, найти выход из самых сложных жизненных ситуаций, решить любую проблему. В результате проведенной нами работы улучшились такие показатели психического здоровья как оптимизм, сосредоточенность, уравновешенность, уверенность в себе.

Вплив стресу на психічне здоров'я студентської молоді

*В.І. Куліш, к.псих.н., старший викладач кафедри практичної психології,
Кіровоградський державний педагогічний університет імені В. Винниченка*

Психічне здоров'я – внутрішній психічний стан, який залежить від душевного комфорту, що забезпечує адекватну реакцію і поведінку. Такий стан обумовлений як біологічними, так і соціальними потребами, можливостями їх задоволення. Тобто здоров'я, з одного боку, це ідеальний стан організму, чого індивід мав би прагнути досягти з перших днів свого свідомого життя, а з іншого – одна з найважливіших характеристик якості життя, ресурс, який визначає можливість індивіда вирішувати