|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Слайд 1 | Macintosh HD:Users:nivanova:Desktop:HM m_l 2016:Наполни свою жизнь праздником:Наполни свою жизнь праздником-короткая:Слайд01.jpg |  |
| Слайд 2 |  |  |
| Слайд 3 |  | Девятая попытка британской экспедиции покорить вершину Эвереста, самой высокой горы в мире, состоялась в мае 1953 года. Альпинисты, возглавляемые Джоном Хантом, были поделены на команды по парам. Первая пара — Том Бордилен и Чарльз Эванс не дошли до вершины горы всего 90 метров. Проблемы с кислородом заставили их вернуться в лагерь, но проложив тропу и оставив оборудование, они способствовали успешному восхождению Эдмунда Хиллари и Тенцинга Норгея. Миллионам людей, празднующих коронацию королевы Елизаветы II 2 июня 1953 года, эта новость добавила ликования.  В течение нескольких лет — это первое восхождение на Эверест считалось «коллективным достижением», и в пресс-релизах звучали слова «мы вместе покорили вершину». Однако, несколько лет спустя Тенцинг заявил, что «Эвересту нужна только правда», а затем сказал, что Хиллари первым ступил на вершину. Такая принципиальность свидетельствует о необыкновенной честности Тенцинга Норгея.  Честность — как бы странно это не звучало — является одним из важнейших компонентов рецепта энергичного, полнокровного, богатого и яркого праздника здоровья. Это компонент мотивации, который способствует реализации здорового образа жизни. Порою может быть непонятным различие между честностью и простой правдивостью. Честность — это согласование в жизни между теорией и практикой. Это прозрачность и надежность, которые должны характеризовать каждое наше действие. Когда наши слова расходятся с нашими поступками, в нашем характере отсутствует честность. На форуме веб-сайта Yahoo «Ответы Yahoo» поднимались вопросы о значении *правдивости* и *честности*, и в чем различие между этими двумя понятиями. Среди ответов были эти два:  «Правдивость означает, что вы всегда говорите правду, что бы вы ни сделали — хорошее или плохое. Другими словами, вы не лжете».  «Честность означает, что вы придерживаетесь моральных убеждений или кодекса чести, который не позволит вам сделать определенные вещи, которые идут в разрез этим убеждениям».  Эти ответы хорошо иллюстрируют туроль, которую играет честность при определении наших действий. Правдивость может привести к раскаянию или к признанию вины, но этого может быть недостаточно, чтобы повлиять на поведение в дальнейшем. Честность же означает приверженность принципам, которые человек считает правильными. |
| Слайд 4 |  | Ещё будучи молодым южноафриканским адвокатом, Махатма Ганди посвятил себя делу справедливости и посредством примера учил других важности и влиянию принципа целостности. Джордж Людвиг рассказывает такую историю:  «Однажды мать принесла к нему ребенка, прося его сказать мальчику не есть сахар, потому что сахар вреден для его растущих зубов. Ганди ответил: «Я не могу сказать ему это. Но вы можете снова принести его через месяц.»  Мать рассердилась, услышав такие слова Ганди. Ведь она проехала немалое расстояние и ожидала, что великий лидер поддержит ее методы воспитания. Ей нечего было сказать, поэтому она уехала назад к себе домой. Через месяц она вернулась, не зная, чего ожидать.  Великий Ганди взял руки малыша в свои руки, опустился перед ним на колени и нежно произнес: «Не ешь сахар, дитя мое. Тебе это вредно.» Затем он обнял мальчика и вернул его матери. Мать, благодарная, но недоумевающая, спросила: «А почему вы не сказали ему это месяц назад?»  На это Ганди ответил ей: «Месяц назад я сам еще ел сахар».  Какая сила в этом примере! Какая сила в такой целостности характера! |
| Слайд 5 |  | Честность может оказывать влияние как на здоровье отдельной личности, так и на здоровье общества, потому что для здоровья необходима приверженность определенным принципам и кодексу чести. Имея дело со здоровьем общества, крайне важно понять смысл даже тонких аспектов ценностей, морали, этики и убеждений. Комитет руководителей в области здравоохранения в 2002 году опубликовало документ «Этические принципы в области общественного здравоохранения», представляющий консенсус по кодексу поведения защитников общественного здоровья. Мы затронем лишь некоторые из 12 принципов, названных в этом документе.  Первый из этих принципов имеет отношение к здоровью отдельного человека и гласит: «Люди имеют право на ресурсы, необходимые для здоровья».  В этом принципе отражена статья 25 «Всеобщей Декларации прав человека» Организации Объединенных Наций. Этот принцип влияет на многие аспекты жизни и обеспечит основу для образования в области здоровья. Он оказывает существенное влияние на этическое поведение и будет также подчеркивать степень честности, с которой мы, как общество, действуем в отношении здоровья.  Второй принцип относится к сообществу людей. Он гласит: «Человек по своей сути социален, и все люди взаимозависимы».  Как отмечается в документе: «Реализуя право каждого отдельного человека принимать решения в отношении себя самого необходимо учитывать то, как действия каждого человека влияют на других людей». |
| Слайд 6 |  | Принятие этого принципа поднимает вопросы о нашем отношении к таким проблемам, как курение и иммунизация и их влиянии на здоровье населения. Например, принимая решение делать прививки или отказаться от иммунизации, мы должны понимать, что несем ответственность как за свое здоровье, так и за здоровье общества, в котором мы живем. Нам следует иметь в виду такие факты, как недавние вспышки кори, приведшие к смерти в среде религиозных адептов, отказавшихся от иммунизации членов своих семей и детей.  Эти принципы также ставят вопрос о регулировании доступа к лекарствам и медицинским препаратам, содержащим алкоголь и другие психотропные вещества, которые часто используются как рекрационные наркотики.  Честность подразумевает абсолютную прозрачность, открытую подотчетность и служит мерой нашей благонадежности. Это, в свою очередь, является очень важным фактором доверия, которое лежит в основе выбора медицинских учреждений, врачей и специалистов смежных с медициной профессий и оценки их эффективности.  Необходимость сотрудничества – еще один важный компонент в эффективной поддержке общественного здравоохранения. Сотрудничество становится делом чести, позволяющим сбалансировать личные пристрастия и желания с потребностями сообщества. Поскольку «люди зависят от окружающей их физической среды», как указано в документе, мы обязаны сохранять и поддерживать окружающую нас среду. Это также дело чести.  Признавая ценность каждого отдельного человека, мы гарантируем, что все имеют право голоса и право быть услышанными в общественном обсуждении. Это может показаться проявлением элементарной вежливости, но иногда в вопросах здоровья наши личные убеждения ощущаются настолько остро, что мы выражаем нетерпимость к мнению и убеждениям других людей. Если мы заявляем, что верим в ценность каждого человека, честность обязывает нас дать возможность другим высказать свое мнение и быть услышанными. Честность требует от нас проявлять терпимость к людям, даже если мы не согласны с их мнением.  Еще одной ценностью «Этических принципов в области общественного здравоохранения» является принцип «выявлять и пропагандировать основные требования к здоровью в сообществе».  Зачастую мы выдаем предпочтения отдельных личностей за потребности общества, тем самым уделяя повышенное внимание решению малозначительных вопросов, и игнорируя при этом области, имеющие наиболее важное значение.  Типичным примером таких личных предпочтений было бы требование отказаться от употребления соевых продуктов, молочных продуктов, некоторых видов масла и т.д., в условиях голода, засухи, нищеты. В подобных ситуациях несправедливо было бы и требование обеспечить разнообразный ассортимент пищевых продуктов. Честность потребует от нас баланса в преподавании, практике и пропаганде определенных оздоровительных методов. |
| Слайд 7 |  | Честность как жизненный принцип приводит к определенным последствиям для здоровья — как личного, так и общественного. Она научит нас признавать присущие нам всем уязвимость и прирожденные слабости, а также ценность каждой личности, законное равенство и неотъемлемые права всех людей. На этом признании нашей общности, нашего родства, как членов одной человеческой семьи зиждется наша убежденность в ценности каждого для общества в целом. Скольких психических заболеваний можно было бы избежать, если бы мы обладали достаточной честностью, чтобы не навязывать свою волю другим и не позволять чужому мнению занижать собственную самооценку. |
| Слайд 8 |  | Люди, чьим принципом является честность, мотивированны к объективной оценке. Мы чрезвычайно склонны к искажению фактов, особенно когда дело доходит до личного поведения.  Эта проблема существовала во все времена. Нас легко отвлечь. Микеланджело, один из самых гениальных художников в мире, писал: «Мирское легкомыслие украло у меня время, которое было дано мне для размышлений о Боге». Честность фокусирует наше сознание на истине, осмысленности, ценности и реальности. Когда мы обращаемся к вопросам здоровья, мы обнаруживаем, что мы нечестны чаще всего по отношению к самим себе. Если мы будем по-настоящему честны с самими собой, то все банальное, легкомысленное, экзотическое, невероятное и просто глупое перестанет привлекать и манить нас. Честность помогает нам исследовать доказательства и распознавать наши собственные предубеждения. Она требует от нас высоких стандартов, требует основывать свои убеждения на доказательствах, а не на фантазиях. По сути, честность избавляет нас от лицемерия. |
| Слайд 9 |  | Задумывались ли вы когда-нибудь о том, сколько наркоманов оказалось на пути к гибели потому, что они проигнорировали опасности, о которых были хорошо осведомлены? В то же время именно честный взгляд на наркотики защитил тысячи людей, сделав их способными отказаться от этого сомнительного удовольствия, несмотря на всю его привлекательность.  Сколько курильщиков игнорируют известные факты в попытке «стать своими» или выглядеть стильно? Между тем, это далеко не одно и то же – стать наркоманом из-за невежества или сознательно закрывать глаза на факты.  Когда нам известно, что 7 процентов людей, выпивающих свой первый алкогольный напиток, станут алкоголиками, и около 15 процентов будут иметь связанные с алкоголем проблемы, такие как физическое или сексуальное насилие, или станут жертвой несчастного случая, \*3 будет ли честно с нашей стороны предлагать кому-либо эти напитки?  Но, пожалуй, нигде честность не испытывается на прочность так, как в отношении сексуального поведения. СМИ изображают случаи супружеской неверности как обыденное явление, поощряя тем самым сексуальную безответственность. В результате — дети, растущие в неполных семьях, страдающие от неуверенности и эмоциональных расстройств. |
| Слайд 10 |  | 6 июня 1981 года Центры по контролю и профилактике заболеваний США (CDC) опубликовали первый доклад о новом синдроме. В докладе описаны пятеро молодых людей, которые имели синдром приобретенного иммунного дефицита, названный сокращенно СПИДом. С тех пор миллионы и миллионы людей умерли от этого заболевания, и еще миллионы живут с этим вирусом. В Африке болезнь осиротила более 15 миллионов детей.  ВИЧ/СПИД поднял десятки вопросов о корпоративной честности в отношении таких групп, как врачи, которые отказывались лечить инфицированных пациентов, фармацевтическая промышленность, которая практически взяла больных в заложники, правительства, которые отрицали существование болезни, агентства, контролирующие препараты крови и работающие настолько медленно, что это привело к заражению сотен людей.  Эта болезнь также поставила под сомнение честность некоторых людей: тех, которые умышленно заражали других или не позволяли своим партнерам пользоваться презервативами; священнослужителей, которые вмешивались, не имея достаточных знаний о семейных взаимоотношениях своих прихожан. Современное общество не обращает должного внимания на беспорядочное сексуальное поведение как одиноких, так и состоящих в браке людей. Такое поведение — бесчестно.  Мы склонны играть разные роли: работа, церковь, общественная и интеллектуальная деятельность. Часто нам трудно совместить все эти роли, и в результате проявляется вопиющая непоследовательность, несоответствие слов и дел, нечестность. Честность является основой хорошего психического здоровья, надежных межличностных отношений, а также ответственного и подотчетного поведения. |
| Слайд 11 |  | В тот или иной момент каждому из нас приходилось в чем-то не соответствовать высоким стандартам честности. Возможно, наше несоответствие было таким вопиющим, что причинило кому-либо вред. Мы можем нести бремя вины и раскаяния.  Нелегко простить другого человека, но Иисус Христос открыл миру всепрощающего Бога. Он жил и умер, чтобы явить нам пример благодати. Все религии мира учат, что прощение достижимо. Некоторые из них при этом требуют епитимьи *(вид наказания, назначаемого церковным судом)*. Иисусу Христу нужно только раскаяние.  По дару благодати Божьей нам даны милость и прощение. Но даже здесь честность весьма важна. Мы должны быть достаточно честны, чтобы признать свои проступки. Благодать ведет нас на путь покаяния, позволяя обрести мир и покой. Если мы хотим наслаждаться здоровьем во всей полноте, честность жизненно необходима. |
| Слайд 12 |  |  |
| Слайд 13 |  | - Считаю ли я себя честным человеком?  - Какие принятые мной моральные ценности не позволяют мне совершать поступки, противоречащие моему кодексу чести?  - Какие источники сформировали этот набор ценностей? |
| Слайд 14 |  | - Что могло бы убедить других людей поверить, что то, что я говорю им, - это в их интересах, а не просто мой способ навязать мои личные убеждения?   * Рекламирую ли я какие-либо методы оздоровления, принципы питания и т.п., которые могут быть неуместны в определенных ситуациях? * Предоставляю ли я другим возможность придерживаться своего мнения, даже когда я уверен, что я прав? |
| Слайд 15 |  | - Случалось ли мне игнорировать те или иные доказательства просто потому, что мне так хотелось?  - О каких фактах или доказательствах, я предпочел бы просто не знать, потому что было бы трудно или неприятно приспособить определенные навыки к моему образу жизни? |
| Слайд 16 |  | - Нарушал ли я свой кодекс чести?  - Признаю ли я свои проступки?  - Что мне делать с чувством вины, которое я испытываю, когда поступаю вразрез со своими ценностями?  Вместо того, чтобы наказывать себя, сосредоточившись на своей вине, или бесконечно ходить по кругу, повторяя ошибки снова и снова, я могу принять милость и прощение, щедро предлагаемые мне Иисусом.  - Какой выбор я сделаю? |
| Слайд 17 |  | - При рассмотрении вопроса о моем личном здоровье учитываю ли я также потребности всего общества?  - Как мой выбор может повлиять на других?  - Какие принятые мною решения в отношении личной гигиены могли бы положительно сказаться на ситуации во время сезонных эпидемий?  - Какие привычки, доставляющие мне удовольствие, могут оказать отрицательное влияние на других? |
| Слайд 18 |  | Известный телеведущий регулярно выступает с лекциями о пользе строгой вегетарианской диеты.  Он также рекламирует питание био продуктами, хотя знает, что многие его почитатели не могут позволить себе органические продукты из-за высоких цен.  Иногда, однако, он приглашает друзей в кафе, где он наслаждается мороженым как «специальным лекарством».  - Соответствуют ли наши привычки и образ жизни тому, что мы «проповедуем»?   * Действительно ли наши слова не расходятся с делом? * Н. Огарев однажды сказал по этой теме следующее: |
| Слайд 19 |  | Н. Огарев однажды сказал по этой теме следующее:  Подчинение правде, независимой от личных интересов и желаний, — в этом вся честность, вся нравственность.  Проявляйте честность не взирая на последствия! |