

Жизнь в унисон с природой

Афолина А.С.

11 класс, МБОУ «СОШ №11» ИГОСК, Ставропольский край

Научный руководитель: Ольховская Е.В., учитель биологии и географии, МБОУ «СОШ №11» ИГОСК, Ставропольский край

ВВЕДЕНИЕ

С самого своего рождения человек становится частью природы: он живет и развивается по её законам, взаимодействует с ней как физически, так и морально. Издавна человек и природа считаются одним целым. Однако в нашем современном мире люди начали пренебрегать этим фактом, что соответственно сказывается на их внешнем и внутреннем состоянии. Данный проект «Жизнь в унисон с природой» покажет ценность возвращения человека к прямому взаимодействию с окружающим миром. Сегодня эта тема актуальна и важна как никогда, ведь состояние нашего здоровья и даже наши радости переплетаются с нашей связью с природой. Поэтому **гипотеза** проекта гласит: умение взаимодействовать с природой - одно из значимых качеств счастливого человека.

Цель данной работы состоит в том, чтобы показать, что взаимодействие с природой - простой путь к счастливой жизни в гармонии с собой. К числу основных **задач** относятся:

1. Выяснить ценность сближения человека с живым окружающим миром
2. Доказать актуальность данной темы
3. Выяснить, что такое «синдром дефицита природы» и определить его симптомы
4. Доказать, что жить в гармонии с природой совсем несложно

Актуальность темы

Мы живём в мире великих открытий, значительных прогрессов в разных областях науки, бурных потоков жизни. Но вместе с тем, мы живем в мире бездушных машин и бесконечных бумаг и формальностей. В таком поглощающем ритме жизни люди забывают или не считают нужным внести в своё расписание пункт, связывающий их и природу, дающий окунуться в другой мир. В мир, который полон доброты, спокойствия и вдохновения. Рано или поздно люди начинают испытывать непонятные, загоняющие в угол чувства: опустошение, усталость и полную апатию. Чтобы выйти из этого некомфортного состояния, необходимо докопаться до первопричины. Этой причиной во многих случаях является так называемый «синдром дефицита природы».

Синдром дефицита природы

Термин «синдром дефицита природы» активно используется в Европе и США. Впервые об этом в своих книгах и лекциях заговорил социолог Ричард Лоув. По его словам: «Синдром дефицита природы» - это психологические, физические и когнитивные издержки человека, живущего в отрыве от природы». Лоув не одинок в своих теориях. Его идеи находят отражение в трудах многих ученых. Так, психолог и исследователь Майкл Гуриан в своих книгах пишет о человеческом мозге, который отстает от быстрого развития технологий и общества. «Наш мозг настроен на аграрное, ориентированное на природу существование», — говорит он.

Идеи Ричарда Лоува не раз были доказаны в результате многочисленных исследований, которые показали, что при «дефиците природы» в первую очередь в худшую сторону меняется психологическое состояние людей. Все эти изменения можно назвать симптомами «синдрома дефицита природы». Итак, к подобным симптомам следует отнести хроническую усталость, эмоциональное выгорание, апатию, психосоматические болезни, рассеянность внимания, нарушение эмоциональных реакций, частые депрессии, бессонницу, панические расстройства.

Природа и счастливый человек

Кто такой счастливый человек?

Счастливым человек - это обычно свободный, живой, воодушевлённый, полный энергии человек. Его легко узнать со стороны, ведь он будто светится изнутри, ему нравится, как он живёт, он нравится сам себе. Счастливым человек влюблён в жизнь. А если человек влюблен в жизнь, значит он не просто существует, проживая однообразные дни в бурном потоке цивилизованной жизни, а видит ещё и другой, светлый и спокойный, мир вокруг себя и умеет жить в унисон с ним.

Как же природа влияет на физическое состояние человека, делая его счастливым?

На наше настроение влияет витамин D, который есть в солнце. Он предопределяет немало биологических процессов, в частности выработку гормона радости (серотонина). Дефицит витамина D может способствовать развитию депрессии, поэтому для улучшения настроения нередко назначают препараты, которые стимулируют выработку дополнительного серотонина в организме. В одном из исследований 2012 года было доказано, что время пребывания на природе без телефонов и интернета, повышает творческое мышление на 50%. Природа не только оттачивает нашу способность сосредотачиваться и концентрироваться, но и помогает восстановить внимание после бессонных ночей или чрезмерной работы. Стоит отметить, что во время прогулок на природе мы вдыхаем не только кислород, но и эфирные масла многих растений. К примеру, при вдыхании паров кедрового масла и кипариса, повышается активность парасимпатической нервной системы, которая отвечает за расслабление и уравнивает симпатичную систему.

Как же природа влияет на духовное состояние человека, делая его счастливым?

Существует специфическая психическая структура, которую можно обозначить как «душевную лёгкость». В тёплое время года люди становятся более экспрессивны, подвижны, "свободны", динамичны.

Как факт, большинство людей при выборе места отдыха всегда стремится в лес, в горы, на берег моря, реки или озера. Здесь они чувствуют прилив сил, бодрости.

Недаром санатории, дома отдыха строятся в самых живописных уголках природы.

После пребывания в городе, человек, оказавшись на природе, всегда чувствует облегчение. Тот, кто был взволнован, успокаивается, кто чувствовал упадок сил, ощущает бодрость и свежесть. Оказалось, что такое влияние на человека оказывает не только голубое небо, свежий воздух, но и рельеф местности, разнообразие растительности, то есть ландшафт в целом.

Исходя из вышесказанного, могу сделать вывод, что те люди, которые теснее связаны с природой, которые считают важным взаимодействовать с ней, получают больше положительных ощущений, энергии и душевной свободы, а, следовательно, становятся счастливее.

Ценность сближения человека с природой

То, что даёт человеку сближение с природой, невозможно заменить ничем. В этом и заключается ценность этого сближения. На протяжении всей нашей жизни на горизонте маячит потрясающий новый продукт, который обещает избавить от всех недугов. Многие из нас находятся под влиянием культуры потребления и таким образом пытаются купить себе путь к здоровой и, следовательно, счастливой жизни. Однако, согласно статистике мы все, как общество в целом, также не здоровы, как и были. В отчаянной погоне за дополнительной энергией, оздоровлением своей пищеварительной системы или успокоением расшатанных нервов многие из нас совершают банальнейшую ошибку: продолжают гнаться за значительным новшеством, которое должно наконец решить эти проблемы. Однако невозможно избавиться от них, используя те же инструменты, которые привели нас в это состояние. Нельзя нигде найти более выгодной и действенной альтернативы многим лекарственным растениям, которыми богата природа. Нельзя никакими препаратами или 3D картинками водопадов взволновать в себе те ощущения, которые каждый из нас испытывает, соприкасаясь с этим живым миром. Нигде человек не получит такую порцию чистого и насыщенного кислорода, как на природе. Эти доводы можно продолжать ещё долго, и я уверена, каждый человек порой испытывает

потребность в общении с природой, только не все углубляются в сущность взаимодействия с ней.

Руководство по сближению человека с природой

Принимая во внимание то, что природа играет очень значимую роль в нашей жизни, совсем не нужно прилагать огромных усилий, чтобы научиться жить с ней в унисон. Составленное мною руководство по сближению человека с природой наглядно покажет, что жить в гармонии с природой совсем несложно. (Таблица 1) Руководство начинается с подготовительного этапа, который может стать основополагающим шагом на пути сближения с природой. Основная же часть моего руководства представляет собой опорную систему действий, которые помогут в достижении выше упомянутой цели.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

В современной жизни мы много сидим и просматриваем экраны компьютеров и гаджетов. Мы получаем ответы отовсюду, но не изнутри. Некоторые из наших основных потребностей остаются незамеченными или игнорируются, потому что мы не даем себе разрешения на их удовлетворение. Если человек уделяет должное внимание своим потребностям, то с этого начинается огромный скачок в сторону его заботы о себе, и, следовательно, повышается вероятность того, что однажды этот человек заметит, насколько важно для его организма в данный момент и при данных обстоятельствах очистить и упорядочить мысли, наполниться энергией, окунуться в незатейливую и спокойную атмосферу природы.

Таблица 1

Основная часть руководства по сближению человека с природой

	Действие	Пояснение
	<i>Уровень лёгкий</i>	
1.	Не упускать возможность совершить добрый поступок по отношению к природе	На протяжении всей жизни человеку нередко выпадает возможность совершить так называемый «добрый поступок» по отношению к природе,

		<p>проявить свою экологическую культуру. Очистит ли он любимую полянку от накопившегося мусора или просто хорошо подумает прежде чем самому бросить бумажку на неё, посадит новое дерево или поможет ближайшим саженцам укорениться, подвязав их. Каждый подобный поступок будет иметь самые приятные последствия и даст почувствовать человеку значимость своей роли в природе.</p>
2.	<p>Определить собственное место для сидения</p>	<p>Когда человек думает о природе, он часто представляет себе грандиозные дикие места. Но на самом деле природа везде, независимо от того, живёт ли человек в городе, пригороде или в сельской местности. Поэтому я и обозначила данный пункт. Каждый человек может определить самое удобное и подходящее для него место на открытом воздухе, убедившись в том, что вполне возможно научиться взаимодействовать с природой в любом уголке нашей планеты. В учениях натуралистов это часто называют местом для сидения. Оно должно вдохновлять, очищать мысли, успокаивать, обособляя от насущных проблем.</p>
3.	<p>Качественно ухаживать за домашними растениями</p>	<p>Ежедневный уход за домашними растениями – еще один способ взаимодействия с природой, который даже не требует выхода из дома, а значит достаточно актуален во время режима самоизоляции.</p>

		Существует достаточно данных, свидетельствующих о том, что взаимодействие с миром растений может помочь человеку в восстановлении и поддержании психического здоровья.
<i>Уровень средней сложности</i>		
1.	В случае отсутствия завести домашнее (ие) растение (я)	Согласно эволюционной гипотезе биофилии Эдварда Уилсона, нашим далёким предкам для выживания было совершенно необходимо наблюдать за природой и тесно контактировать с ней; остатки этих программ поведения делают человека субъективно более защищенным, продуктивным и менее тревожным. Исходя из этого, важно сказать, что весьма целесообразно завести одно и более домашнее растение, которое станет всегда счастливым и не задающим лишних вопросов лучшим другом, как сказал главный герой культового фильма Люка Бессона «Леон».
2.	Чаще уезжать на отдых в места, в которых преобладает природа	Отсрочить ежедневные дела и уехать в место, куда давно что-то тянет, чтобы наполниться новой энергией, вдохнуть чистый кислород с разнообразными переливами запахов деревьев, почувствовать себя маленьким человечком среди могучей природы, на время оставив позади всю ответственность. Уверена, каждый из присутствующих здесь понимает, как это здорово, и нередко задается подобной целью. Однако каждому

		<p>также известно, что человеку присуща привычка откладывать необходимые для него самого, но не самые первостепенные, вещи на потом, придумывая этому оправдания. Очень важно прислушаться к своим потребностям и всё-таки время от времени находить возможность для поездки в подобные места с чистой и спокойной атмосферой, в которых преобладает природа.</p>
3.	<p>Работать над той частью своего внутреннего мира, которую обогащает природа</p>	<p>Чтобы сблизиться с природой, некоторым людям будет эффективнее начать с пополнения своего духовного мира знаниями о ней, составлением собственных принципов по отношению к многочисленным экологическим проблемам и образованием личного мнения о роли природы в их жизни, в чем поможет данный проект.</p>
<p><i>Уровень повышенной сложности</i></p>		
1.	<p>Вступить в общество местных организаций по сохранению природы</p>	<p>В тот момент, когда человек начинает видеть, чувствовать и понимать природу, у него появляется непосредственное желание помочь ей, размножить природу вокруг себя, избавить ее от различного рода вредителей, т. е. сохранить всё то, что приносит дары, которые являются главным стимулом общения этого человека с природой. Поэтому вступление в общество местных организаций по сохранению природы - самый верный способ добиться желаемого.</p>

2.	Вырастить собственный палисадник	<p>Создание собственного палисадника звучит как достаточно сложная, но одновременно и очень заманчивая и эстетичная работа. Это достаточно полезный процесс, как для человека, так и для самой природы.</p> <p>Выращивая растения, человек поддерживает популяцию растений разных видов, вносит свой вклад в очищение воздуха и облагораживание своего города, постоянно взаимодействует с природой, глубоко вникая в её сущность.</p>
3.	Рассмотреть изучение и собирательство лекарственных растений как новое хобби	<p>Вникая же в сущность природы, человек начинает понимать её с разных сторон и осознавать её огромную роль в нашей жизни. Как следствие некоторые люди одновременно могут начать использовать богатства этой сложной, взаимосвязанной и очень интересной системы в личных и вполне разумных целях. Например, увлечься собирательством и изучением лекарственных растений.</p> <p>Данный вид деятельности очень популярен и чаще носит любительский характер. Однако это очень полезное и любопытное хобби, которое помогает человеку разнообразить свои мысли, цели, идеалы и понятия, непосредственно окуная его в мир природы.</p>

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Человек очень зависим от природы, ведь она обеспечивает ему жизнь во всех смыслах. О том, что природа даёт человеку кров, пропитание, воздух, лекарства,

знает каждый. Но о том, что она выступает моральным помощником человека, источником положительных эмоций, воодушевляющих идей и упорядоченных мыслей, мало, кто задумывается, что приводит к эмоциональному выгоранию, рассеянному вниманию, частым депрессиям и большинству психосоматических болезней.

В итоге проекта я достигла приоритетной цели путём выполнения поставленных задач: продемонстрировав составляющие качества счастливого человека, приведя достаточное количество научных и житейских подтверждений важности роли природы в жизни человека, я ярко показала, что взаимодействие с природой - простой путь к счастливой жизни в гармонии с собой.

Ребёнок с самого рождения тесно связан с природой, и по мере его взросления эти связи только усиливаются, а природа постепенно становится важнее для него как физически, так и морально. Поэтому дефицит природы истощает человека и часто остаётся незамеченным, ведь мало кто знает, насколько важно научиться взаимодействовать с живым окружающим миром. Так, моя смелая гипотеза подтвердилась: умение взаимодействовать с природой - одно из значимых качеств счастливого человека.

Заведомо, последствия моего проекта могут иметь и экономическое, и экологическое, и социальное, и духовное обоснования.

Надеюсь, проект «Жизнь в унисон с природой» убедит вас в серьёзности роли природы в нашей жизни и станет толчком к прямому взаимодействию с ней.

«Насколько счастливые стали бы все, если бы мы были прочно связаны с окружающим нас реальным миром» (Розали де ла Форе, Эмили Хан).

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Розали де ла Форе, Эмили Хан. Дикie травы [Текст] / Розали де ла Форе, Эмили Хан. – Москва: Издательство Эксмо, 2021. – с. 2-70
2. Анималов В. С. Природа – что такое природа, природа мира, фото и видео. – 2020. [Электронный ресурс] / Анималов В. С. // Научно-популярный журнал:

«Как и почему» - Режим доступа: <https://kirmi.ru/priroda/> . Дата обращения:
04.04.2022 г.

3. «Леон» («Leon», реж. Люк Бессон, 1994)