Департамент образования
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 6 г. Холмска
муниципального образования «Холмский городской округ»
Сахалинской области

НАУЧНО – ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ ПО ТЕМЕ:

«ИКИГАЙ – МНОГОВЕКОВАЯ ЯПОНСКАЯ ФИЛОСОФИЯ РАЗУМНОЙ ЖИЗНИ»

Предметная область: биология, физиология, антропология

Автор:
Шраменко Кристина Юрьевна
Ученица 11 «А» класса
Руководитель:
Пивнева Любовь Васильевна,
учитель биологии МАОУ СОШ №6

ХОЛМСК
2022

Актуальность







Икигай–это счастье, суть которого в том, что Вам всегда есть чем заняться.

Кен Моги

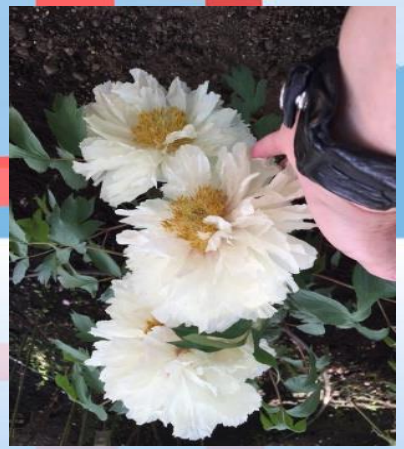
Работа направлена на

- Молодое поколение, ищущее смысл своей жизни
- Познание искусства японской философской технологии «Икигай»
- Изучение модного тренда продвинутой концепции «Икигай»
- Нахождение траектории своей правильной, разумной жизни

Идея







Изучить философскую концепцию «Икигай» с адаптированным внедрением в школьное сообщество (некоторые аспекты)







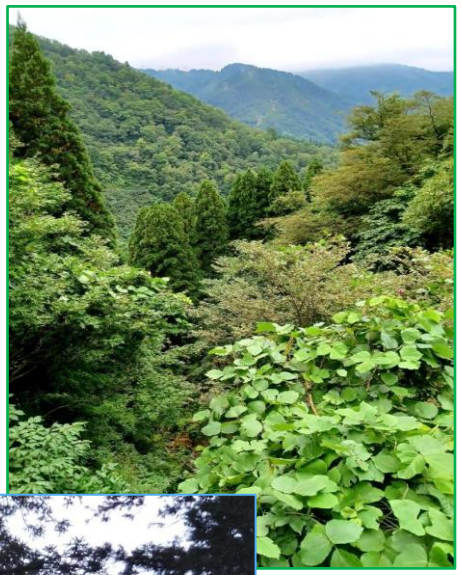
Новизна

- на основе анализа дана авторская интерпретация понятия «Икигай»;
- раскрыта сущность японской философии «Икигай» в рамках оздоровления нации, ставится вопрос об усилении акцента на здоровье человека.
- обосновывается правомерность употребления понятия «Икигай - японская философия», под которой понимается синтез восточной и западной философии;
- выявлены принципы воплощения философии японской культуры в культурной политике японского государства, осуществляемой в контексте мировой культуры;
- показано, что в современной японской массовой культуре идея здорового образа жизни - есть сущность философии японской культуры.

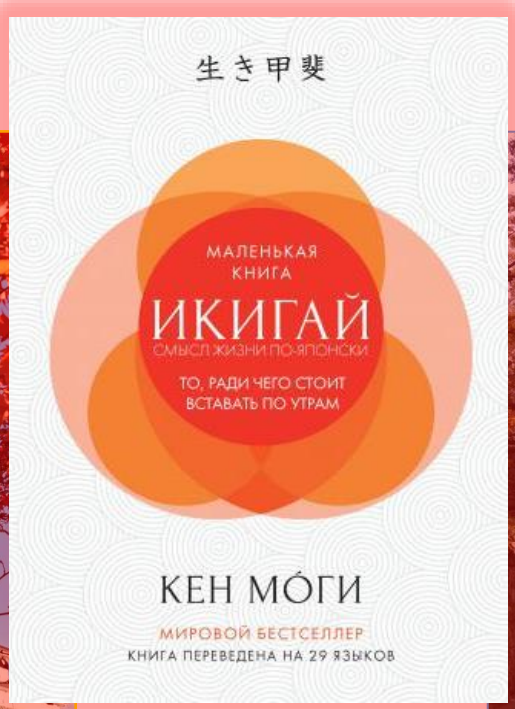
Объект исследования



Многовековая японская философия благополучия «Икигай»

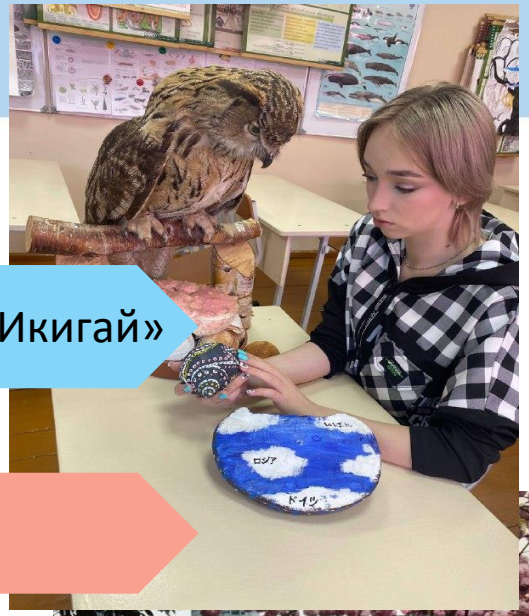






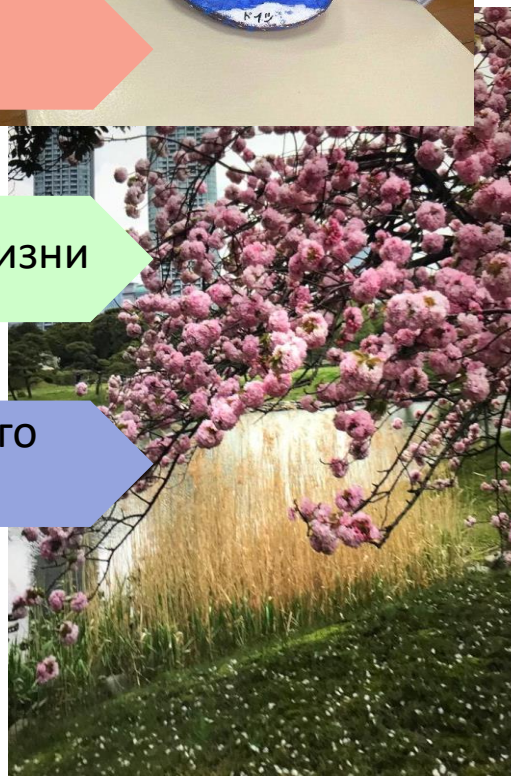


Значимость и прикладная ценность «Икигай» как предмет опыта

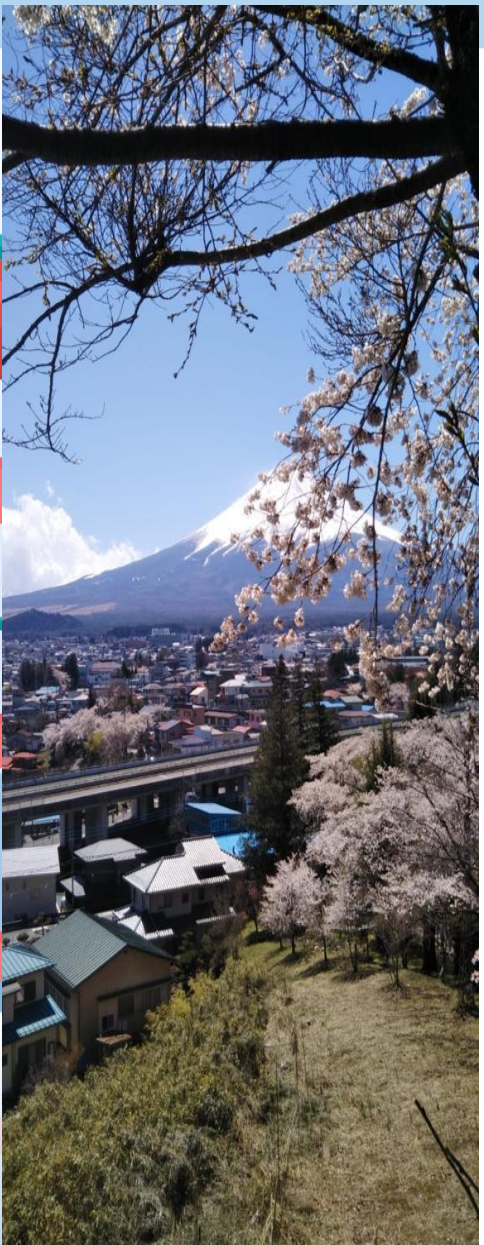


- Возможность углубленного изучения «Икигай»
- Выявление ресурсов разума человека
- Формирование философской мысли о жизни
- Понимание хрупкости места человека и его здоровья в системе глобализации





Цель

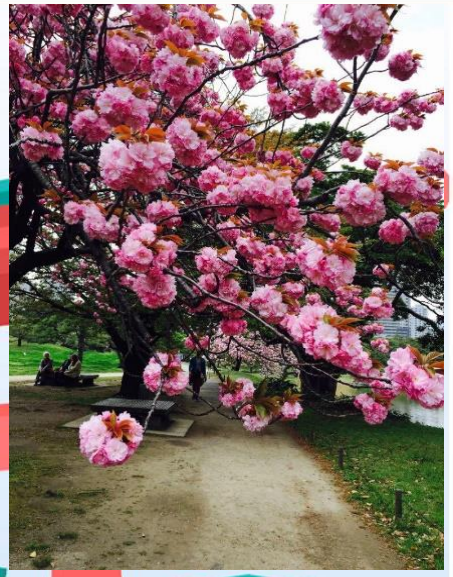


Выявление особенностей философской ориентации японцев в формате разумной, плодотворной жизни.

Задачи

- **Анализ «Икигай» как явления.**
- **Раскрыть сущность японской многовековой философии разумной жизни.**
- **Обосновать правомерность употребления «Икигай» для России.**
- **Раскрыть принципы воплощения японской философии благополучия в человеческую популяцию.**
- **Разработать мероприятия, поддерживающие здоровое долголетие.**

Гипотеза



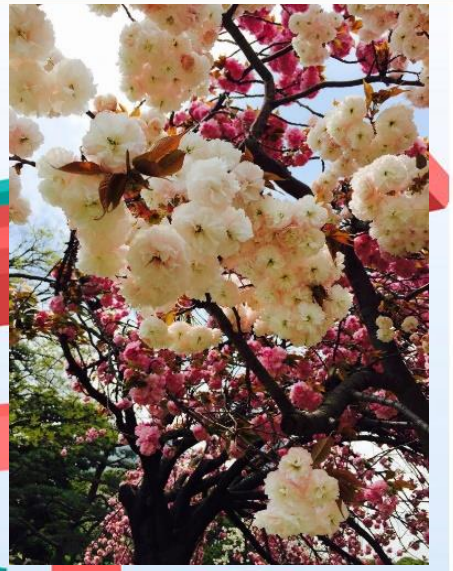
Гипотеза моей работы состоит в том, что если именно здоровье для человека является приоритетным аспектом в его жизни, то здоровая нация является основой процветания страны.

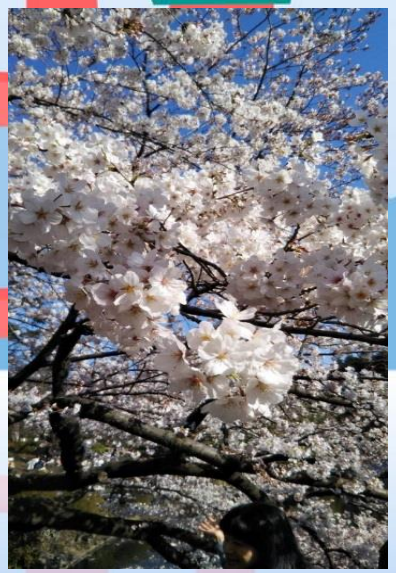






МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ





- метод эмпирический
- метод опроса
- анкетирование
- метод сравнительного анализа
- разработка системных знаний по совершенствованию механизма ведения своего здоровья, учитывая японский образ жизни

ЭТАПЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

теоретический и практический

СТРУКТУРА РАБОТЫ

состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемых источников и литературы , приложений

История Икигай



«Икигай» родом из Японии. Слово корнями уходит в эпоху (период) Хэйан (794-1185гг).«Икигай – это счастье, суть и разум которого в том, что человеку всегда есть чем заняться. «Икигай» трактуется как «гай» (ценность и польза) и «ики» (жизнь).







Элементы технологии Икигай

Терапия совами







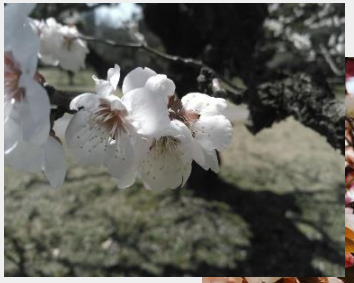
Момидзи







Ханами







Замки

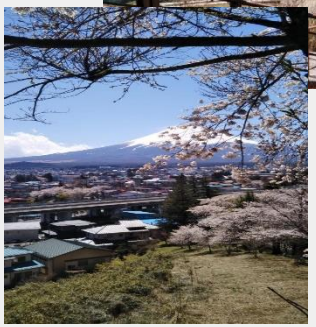


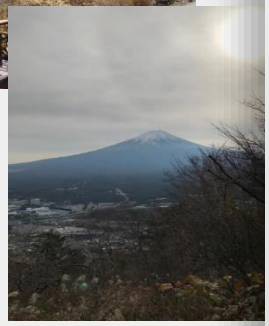




Фудзи







Терапия дельфинами

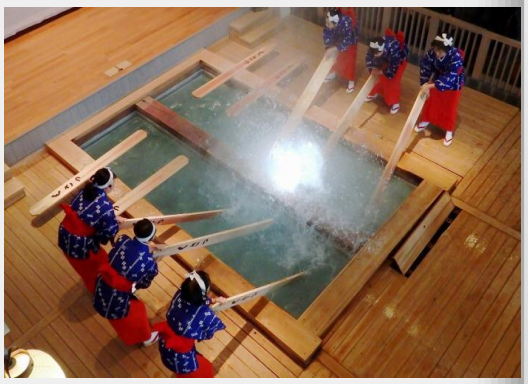






Терапия горячими источниками





Питание японцев







Кимоно/Моаи







Философия «Икигай»



Икигай



личные качества, воспитанные в течении жизни

к чему лежит душа?



за что можно получать деньги?

что ты любишь?



предназначение

ФЕНОМЕН ЯПОНСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

Сон
Образованность
Чаще улыбаться
Генетика
Снижение потребления соли(до 6 гр)
Любовь к жизни
Правильное питание
Социально-экономические факторы
Мониторинг здоровья
Улыбка , позитивное настроение
Быстрая ходьба (10 тыс. шагов)
Чистая вода
Физическая активность
Отсутствие стресса
Целеустремленность



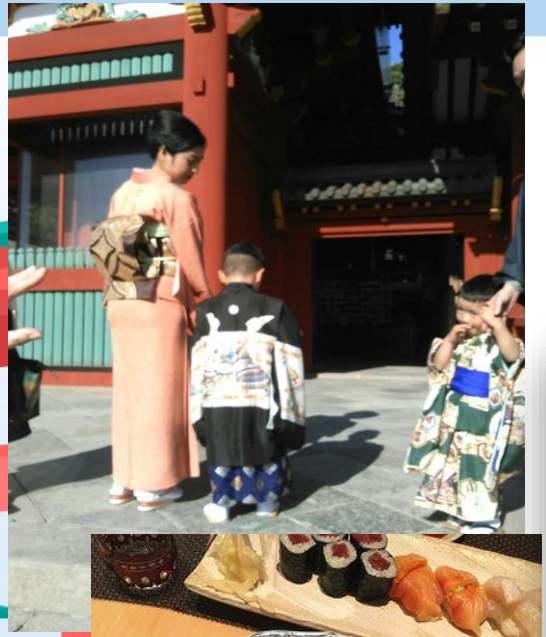


ФЕНОМЕН ФИЗИЧЕСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

Танцы
Самодисциплина
Психотерапия
Медитация
Терапия совами
Твердый характер
Послеобеденный сон
Боевые искусства

Уныние приводит организм в спячку
Использование геропротекторов, коллагена
Посещение театров
Посещение парков, музеев, горячих источников
4х разовое питание (малыми порциями)
Контроль за висцеральным жиром
Исследование на биомаркеры
(iso prostaglandin F2a; 3CL Tyr;
MDA (Малоновый диальдегид)

ГОРМОН ДОЛГОЛЕТИЯ





Дегидроэпиандростерон или ДГЭА— является гормоном с андрогенной активностью. ДГЭА отвечает за развитие вторичных половых признаков, поддержание половой функции, а также обладает анаболическим действием.





СЕКРЕТЫ ЯПОНЦЕВ



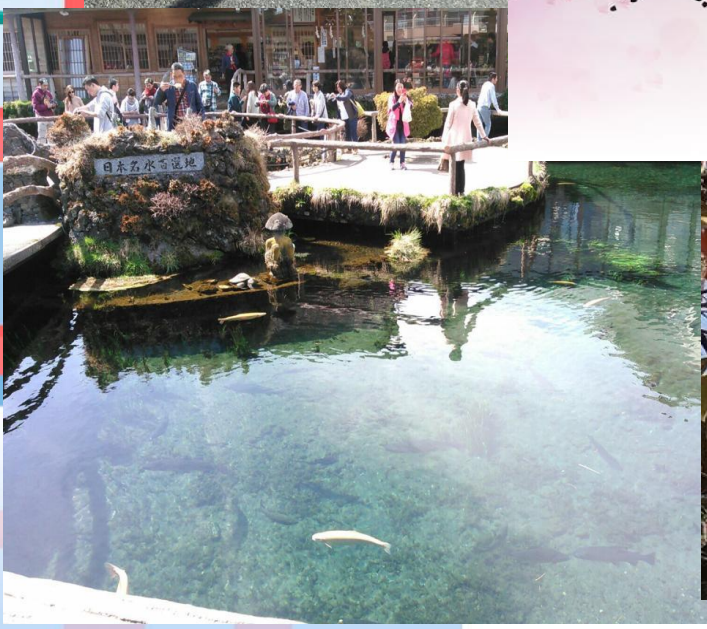




生き甲斐

Iki - gai

moai







Отономаки



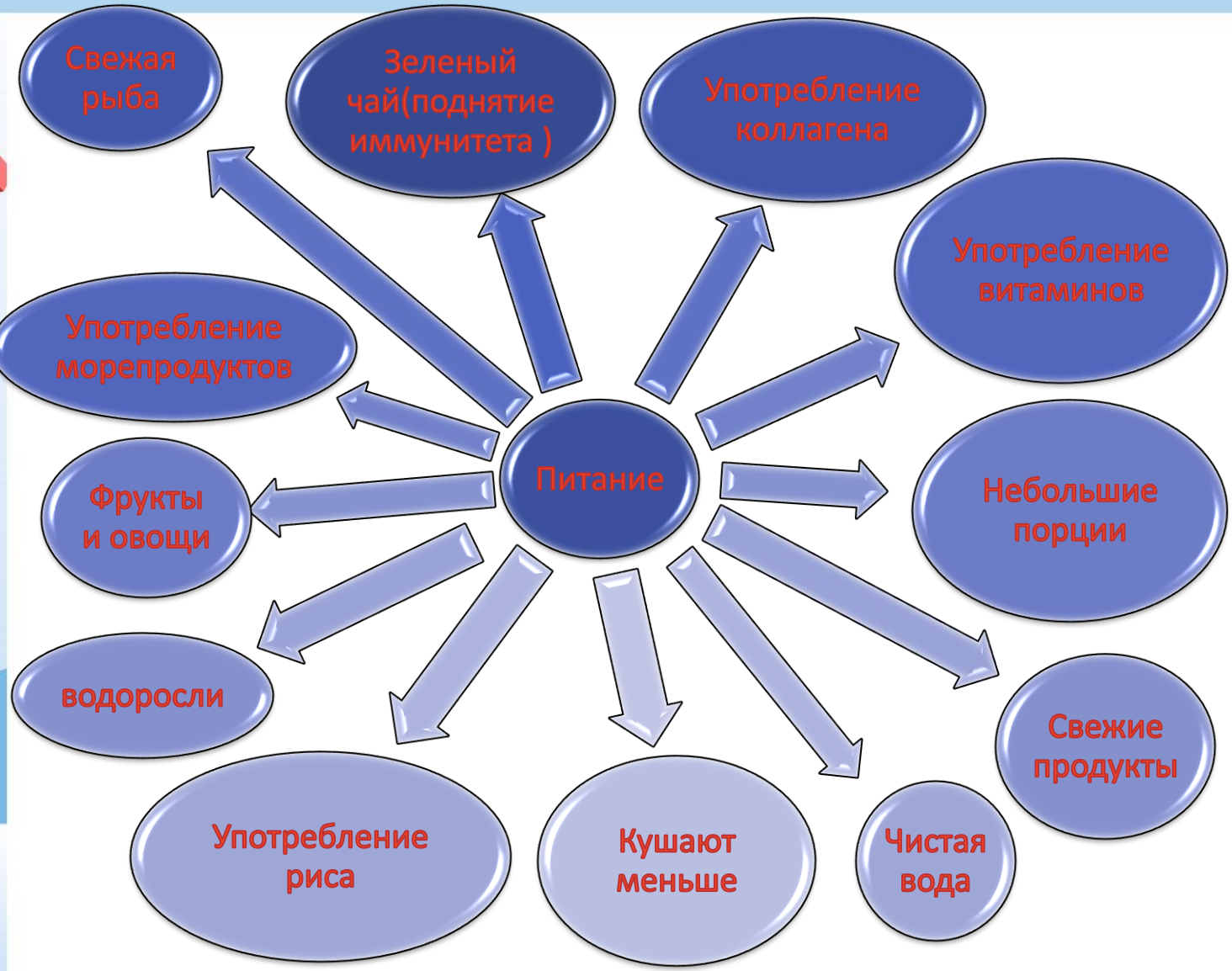


Изначально, такая технология предназначалась для того, чтобы помочь недавно родившим женщинам облегчить боли в плечах и бёдрах.
По словам уже успевших освоить релакс-пеленание специалистов, принимая такую позу, посетители психологически возвращаются в состояние младенца в утробе матери и снова обретают ощущение безопасности за счет создавшегося вакуума.
Что касается эффекта, всего **за один сеанс отонамаки есть возможность снять стресс, исправить осанку и улучшить гибкость**. На данный момент стоимость такой услуги составляет около 25 долларов за 20 минут.
Подобный метод расслабления наберет популярность не только в Японии, но и по всей Европе, а затем и миру, цена значительно возрастет.

Секреты питания японцев

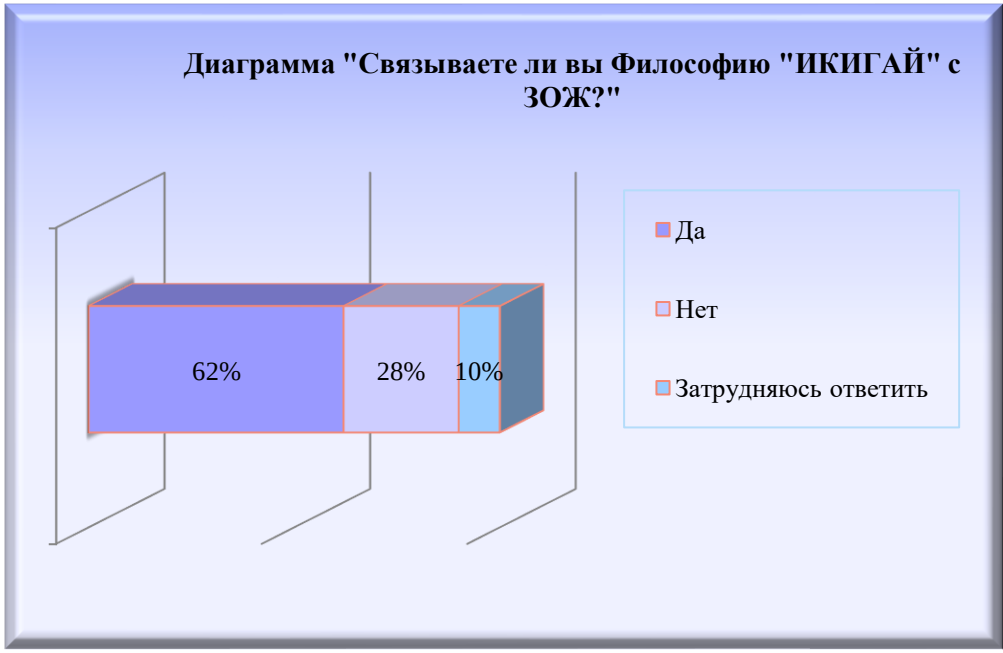






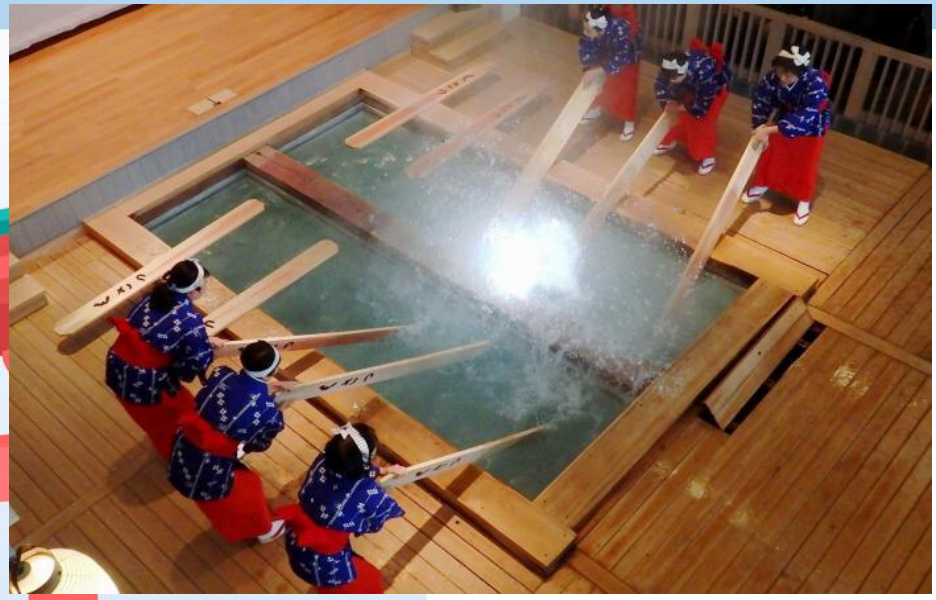
ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЯПОНСКОЙ ФИЛОСОФИИ «ИКИГАЙ» ИЗУЧЕНИЕ СТЕПЕНИ ИНФОРМИРОВАННОСТИ УЧАЩИХСЯ ЧЕРЕЗ СОЦИАЛЬНЫЕ ОПРОСЫ





62% учащихся ответили утвердительно. 28% имеют мнение, что эти два понятия не совместимы. И затруднились ответить на данный вопрос 10%.

АНКЕТИРОВАНИЕ



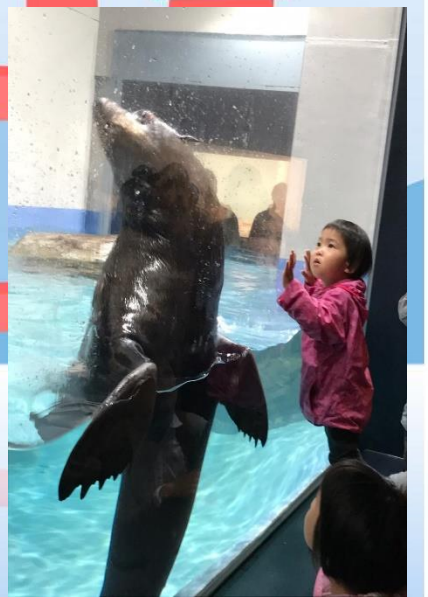
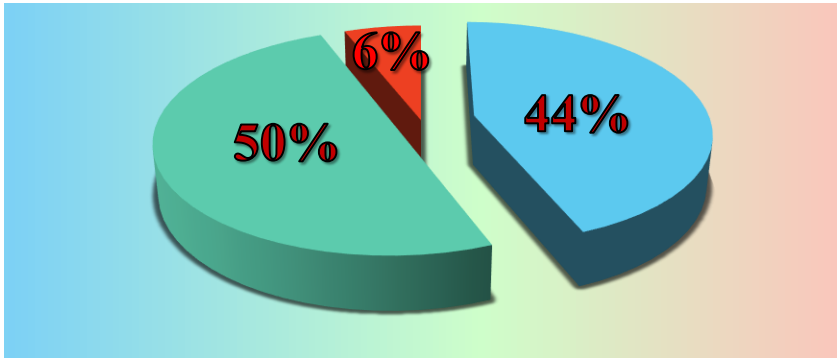


Диаграмма "Занимаетесь ли Вы и Ваша семья каким-либо видом активного отдыха?



Диаграмма "Считаете ли Вы необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?"



АНКЕТИРОВАНИЕ

Диаграмма "Вы соблюдаете режим питания?"

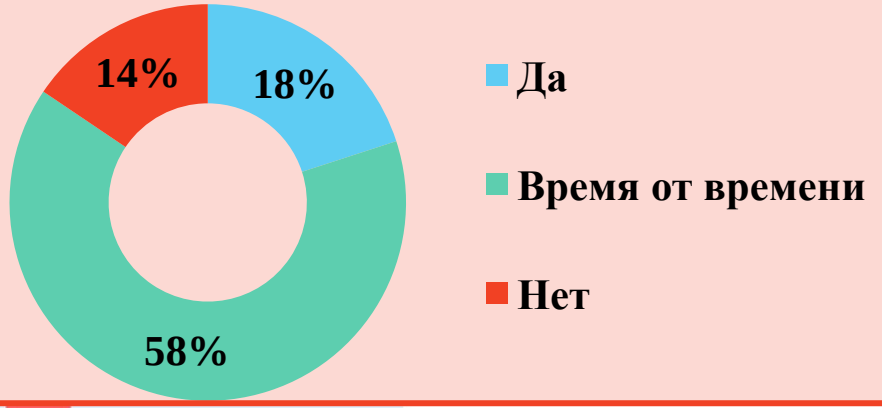
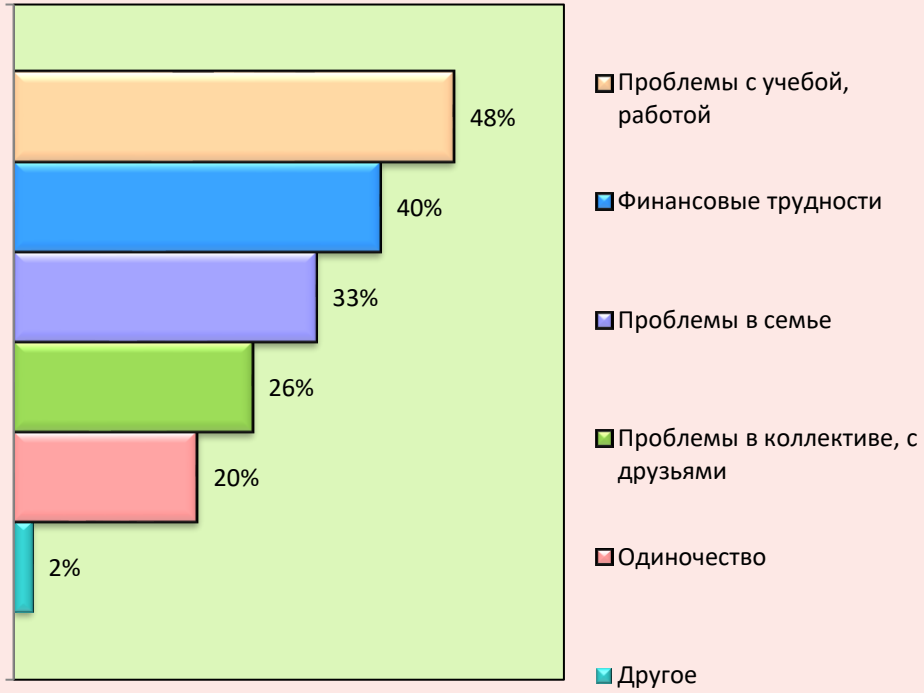






Диаграмма "Отметьте причины, которые вызывают у Вас стресс"



ПРОВЕДЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ЛЕКЦИЙ





лекции по вопросах «Икигай»

- **ИКИГАЙ -модный тренд мира.**
- **Как найти свой «Икигай»**
- **Гормоны долголетия**
- **Снятие стресса по-японски**
- **Питание японцев**



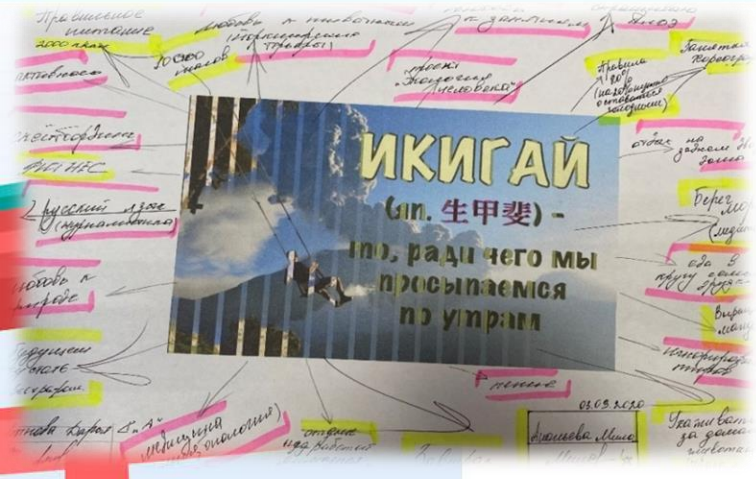
Обсуждение тем по «Икигай» проходило с применением следующих средств:

- презентация;
- фотоматериалы;
- видеоролики;
- наглядный материал





ПРАКТИКУМ ПО СОСТАВЛЕНИЮ «ИКИГАЙ»



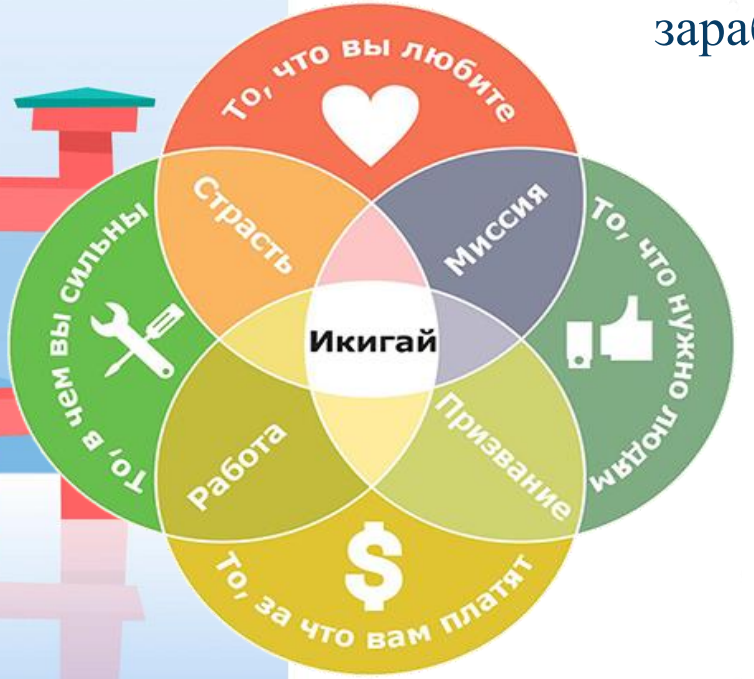
«Икигай» находится в центре пересечении 4-х сфер:

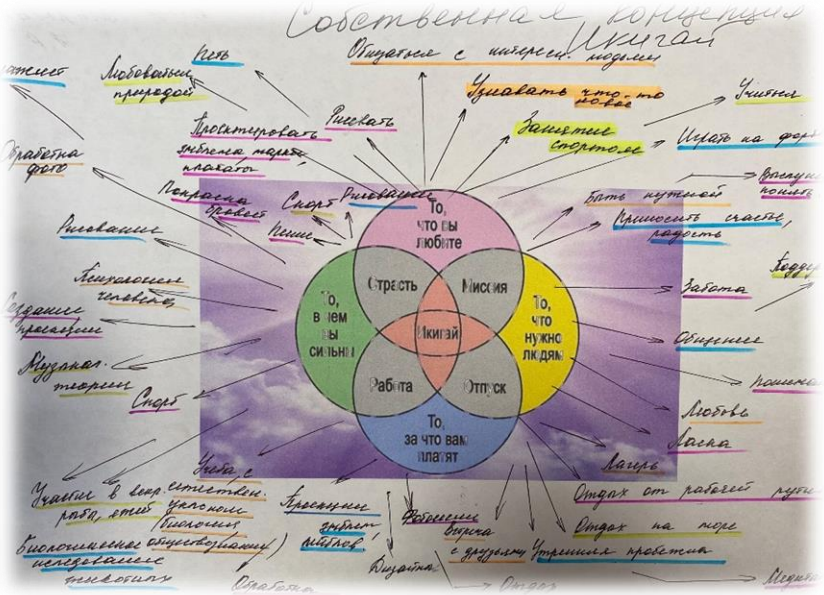
•-то, что мы любим делать

•-то, что мы умеем делать и у нас это хорошо получается

•-то, что нужно людям и миру

•-то, за что нам платят и на чем мы можем заработать





ПРАКТИМУМ ПО ИЗУЧЕНИЮ ОСОБЕННОСТЕЙ ОНТОГЕНЕЗА ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ ОКИНАВЫ

Япония из года в год занимает первое место в рейтинге стран по продолжительности жизни. Чаще всего столетний рубеж пересекают на острове Окинава.





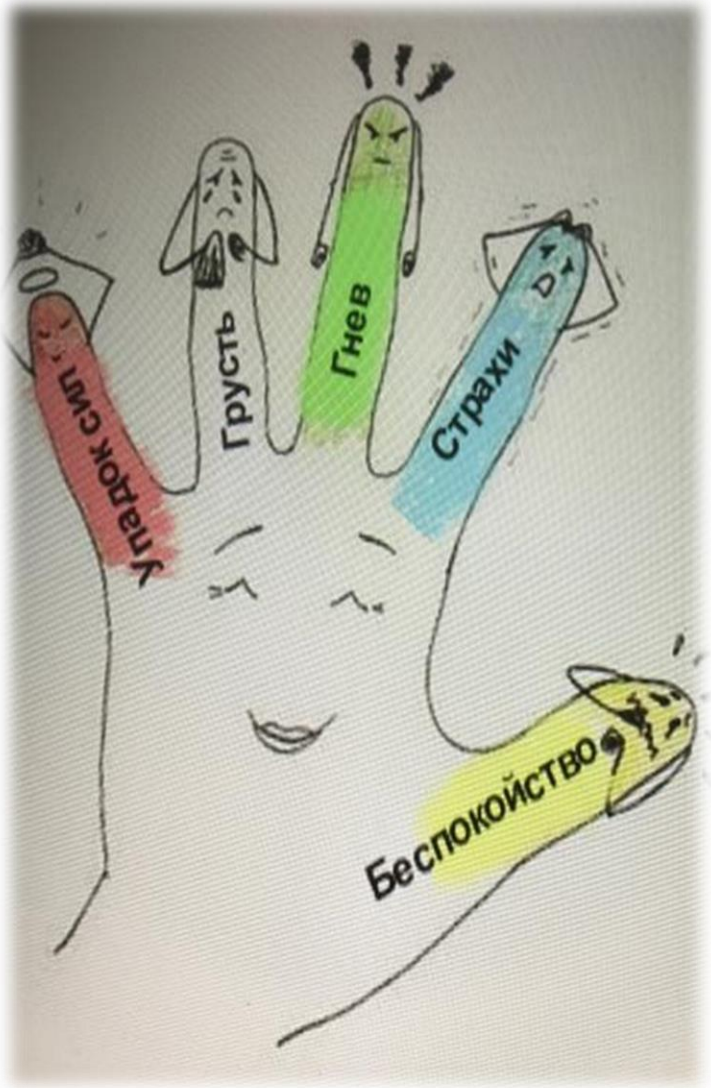
Многие жители Окинавы связывают свое долголетие с «икигай». Нашлись и научные подтверждения действенности практики. Ученые обнаружили связь между следованием принципу «икигай» и долголетием

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ СТРЕССА ПО-ЯПОНСКИ





- 







Заключение

1. Разработана собственная модель на основе Японского образа жизни

2. Установлено наличие зависимости образа и продолжительности жизни

3. Здоровье-главный и основной капитал человеческого общества

4. Применение модели для прогнозирования здоровья жителей Сахалинской области



Заключение

5. Разработаны предложения по сохранению здоровья человеческой популяции

6 Совершенствование здоровья

7 Определены нормы ведения здоровья

8. Сформулированы предложения по разработке проектов, направленных на здоровьесберегающий рост в Сахалинской области







Приложение к основной презентации



Алгоритм жизни

1. Хронический оптимизм
2. Улыбка (сигналы в мозг о благополучии)
3. Не жалеть времени на себя
4. Соблюдать правильное питание (Если не есть еду как лекарство, рано или поздно будешь есть лекарство как еду)
5. Ежедневно совершать 10000 шагов (В 1965 компания Yamasa Clock выпустила один из первых шагомеров под названием Manpo-Kei)
6. Любование/насыщение природой
7. ЗОЖ
8. Хорошее окружение
9. Моаи (Крепкие семейные связи)
10. Свести к минимуму световое освещение







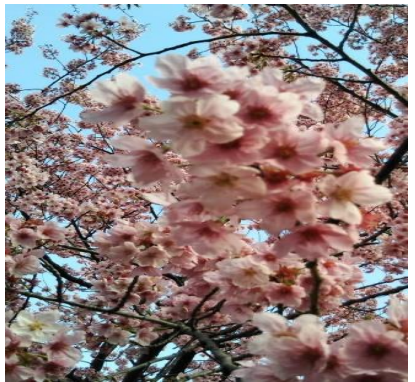
Приложение к основной презентации



11. Соблюдать личное пространство (интимная зона-45см; личная-1,22м; социальная-3,60; общественная более 3м)
12. Соблюдение суточного ритма
13. Соблюдение диеты (не более 2000 ккал/день)
14. Хорошая память-залог долголетия
15. Одержимость японцев животными не знает границ
16. Спокойствие только спокойствие
17. В своей жизни быть величиной постоянной
18. Избегать фотостарения
19. Любоваться простотой и изысканностью императорских парков (быть активным; прогулки, садоводство)
20. Ханами (Вишневые деревья-лучшие в Японии)
21. Мониторинг своего здоровья



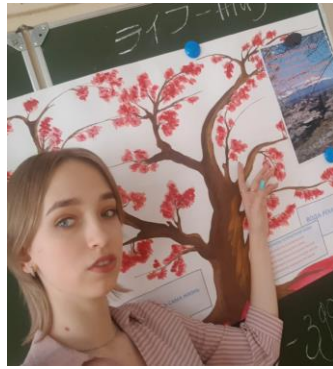




Приложение к основной презентации



22. Чайные церемонии
23. Пища, съеденная в дурном расположении духа, способна только навредить
24. Беспокойный ум-источник 1000 болезней
25. Критериальное мышление (что такое добро? Что такое зло?)
26. Кусуимун (Хорошо ли ты питаешься?)
27. Наслаждаться солнцем
28. Жизнь должна быть наполнена целями
29. Придерживаться растительного рациона
30. Поддерживать moai (Будьте вместе!)
31. Доброжелательность
32. Окружи себя красивыми вещами и чистотой



33. Жить по-японски, значит радоваться каждому прожитому дню!



Департамент образования
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 6 г. Холмска
муниципального образования «Холмский городской округ»
Сахалинской области

НАУЧНО – ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ ПО ТЕМЕ:

«ИКИГАЙ – МНОГОВЕКОВАЯ ЯПОНСКАЯ ФИЛОСОФИЯ РАЗУМНОЙ ЖИЗНИ»

Предметная область: биология, физиология, антропология

Автор:
Шраменко Кристина Юрьевна
Ученица 11 «А» класса
Руководитель:
Пивнева Любовь Васильевна,
учитель биологии МАОУ СОШ №6

ХОЛМСК
2022