

**Доклад на тему:  
«Снятие стрессового  
состояния»**

Подготовила:  
Чернышова А.М.

# «Стресс»

***Предложения по методическим  
рекомендациям Главного  
государственного санитарного  
врача РФ Онищенко Г.Г.***



**СТРЕСС**  
Убийца №1  
современного мира



# Что можно сделать для снятия стресса

- *Сделать сеансы психологической разгрузки (у себя в кабинете -10мин.)*
- *После работы (у себя дома или в кинотеатре посмотреть фильмы: релаксирующие, активизирующие, отвлекающие; а также послушать музыку – расслабляющую.*
- *Каждый работник может выбрать для себя физические нагрузки. После работы заняться: теннисом, шейпингом, сходить в бассейн, баню, сауну и т.д.*
- *Можно провести комплекс упражнений для глаз (каждый самостоятельно или мед. работник по графику его работы).*
- *В выходные: каждый работник сам или с коллективом может посетить концерты, сходить или съездить в театр; походы на природу.*
- *Проводить комплекс дыхательных упражнений для снятия стресса в большую перемену (10-15мин.) или после работы.*
- *Завести домашнее животное – кошку или собаку.*

# памятка

**ПАМЯТКА**  
**Для снятия стрессового состояния**  
**Работников ГБОУ НПО ПУ №85**

**Разработала: инженер по ОТ**  
**Чернышова А.М.**

**2014г**

## ПАМЯТКА

### **Предложения по методическим рекомендациям Главного государственного санитарного врача РФ Онищенко Г.Г.**

- 
- *Для снятия стрессового состояния работников при различных видах профессиональной деятельности работающих в ГБОУ НПО ПУ №85 рекомендуется:*
- *Сделать сеансы психологической разгрузки (у себя в кабинете -10мин.)-*
- **Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ)**
- Учебные занятия, сочетающие в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом, требуют проведения физкультурных минуток (далее - ФМ) для снятия локального утомления и ФМ общего воздействия.
- **ФМ для улучшения мозгового кровообращения:**
- 1. Исходное положение (далее - и.п.) - сидя на стуле. 1 - 2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.
- 2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.
- 3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п., 3 - 4 - то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.
- **ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук:**
- 1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - поменять положения рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.
- 2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 - 2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед, 3 - 4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6 - 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.
- 3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

## ФМ для снятия утомления с туловища:

- 1. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.
- 2. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - 5 - круговые движения тазом в одну сторону, 4 - 6 - то же в другую сторону, 7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.
- 3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3 - 4 - и.п., 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.
- **ФМ общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.**
- 1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п., 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - и.п., 7 - голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.
- 2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти. И.п. - сидя, руки подняты вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.
- 3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.
- 4. Упражнение для мобилизации внимания. И.п. - стоя, руки вдоль туловища. 1 - правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, 4 - левую руку на плечо, 5 - правую руку вверх, 6 - левую руку вверх, 7 - 8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку на пояс, 13 - 14 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4 - 6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2 - 3 раза - средний, 4 - 5 - быстрый, 6 - медленный.
- *После работы (у себя дома или в кинотеатре посмотреть фильмы: релаксирующие, активирующие, отвлекающие; а также послушать музыку – расслабляющую).*
- *Каждый работник может выбрать для себя физические нагрузки. После работы заняться: теннисом, шейпингом, сходить в бассейн, баню, сауну и т.д.*

*4. Можно провести комплекс упражнений для глаз (каждый самостоятельно или мед. работник по графику его работы).*

### **Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз**

- 1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.
- 2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5)). Повторять 4 - 5 раз.
- 3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 - 5 раз.
- 4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз.
- 5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 - 2 раза.
- *22. В выходные: каждый работник сам или с коллективом может посетить концерты, сходить или съездить в театр; походы на природу.*
- Прогулки рекомендуется сопровождать спортивными, подвижными играми и физическими упражнениями. В зимнее время полезно организовать занятия конькобежным спортом, лыжами 2 раза в неделю. В теплое время года рекомендуется организовать занятия легкой атлетикой, волейболом, баскетболом, теннисом и другими спортивными играми на открытом воздухе. Рекомендуется также использовать плавательный бассейн для занятий плаванием и водным спортом.
- *Проводить комплекс дыхательных упражнений для снятия стресса.*
-



# Успокаивающее дыхание

- *Дыхательный цикл состоит из трёх фаз: вдох – пауза – выдох. Чтобы успокоиться, снять психологическое напряжение, нужно сократить паузу между вдохом и выдохом, а выдох – удлинить.*
- *Вначале на каждую из трёх фаз будем затрачивать времени поровну – по 5 секунд. Вдохните, медленно считая до пяти. Ещё пять секунд – задержите дыхание. И ещё пять – выдох.*
- *Следующий вдох – по-прежнему на счёт «пять», пауза – «четыре», а выдох – «шесть». Так и продолжайте. Длительность вдоха остаётся неизменной – 5 секунд. Пауза с каждым циклом сокращается на одну секунду, а длительность выдоха на секунду увеличивается. Через четыре цикла у вас будет приходиться 5 секунд на вдох и 10 – на выдох, без паузы между ними. Подышите так 2–3 минуты, и напряжение спадёт, а ваше состояние гармонизируется.*
- **Дыхание животом**
- *Это простое дыхательное упражнение, пришедшее из йоги, снимает тревогу и беспокойство.*
- *Положите одну руку на живот, другую на грудь. Дышите как обычно, только следите, чтобы во время дыхания работали мышцы живота, а грудь оставалась неподвижной. Получается? Теперь медленно вдохните, считая до пяти, и ощутите, как мягко поднимается рука, лежащая на животе. Задержите дыхание на счёт «пять». Медленно выдохните, считая до пяти и мягко нажимая рукой на живот. Подышите так 5 минут. Немного потренировавшись, вы станете выполнять упражнение «на автопилоте», и вам уже не нужно будет держать руки на животе и груди.*
- *Завести домашнее животное – например кошку или собаку.*

# Водные процедуры для снятия стресса- сауна, баня, бассейн.



# Смотрите на всё прекрасное



# Домашние животные помогут снять стресс



# Любимые домашние животные



**Спасибо за внимание**

