

# ЗДОРОВЬЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ. ФАКТОРЫ РИСКА



МО Социально-психологическая  
служба

«Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля»

- А. Шопенгауэр



# Психологическое здоровье

Термин введен в 1979г. Всемирной организацией здравоохранения и рассматривается как состояние душевного благополучия, отсутствие психических



# Психологическое здоровье включает в себя:

- Состояние психического развития, душевного комфорта;
- Адекватное социальное поведение;
- Умение понимать себя и других;
- Более полная реализация потенциала развития в разных видах деятельности;
- Умение делать выбор и нести за него ответственность.

# Признаки психологического здоровья

1. Позитивное настроение;



2. Высокий уровень стрессоустойчивости.



Для учащихся, средой формирования психологического здоровья является образовательное учреждение, т.к. более 70% времени их бодрствования связаны с ним.



# Факторы риска нарушения психологического здоровья

- Социальные. Под социальными факторами понимают семейные неблагоприятные факторы и неблагоприятные факторы риска в условиях проживания.



# Семейные факторы риска

- Отсутствие нормативных форм совместной деятельности.
- Злоупотребление психоактивными веществами в семье, алкоголизм.
- Наличие семейных конфликтов.
- Дисфункциональный стиль воспитания.
- Неполная семья.
- По...



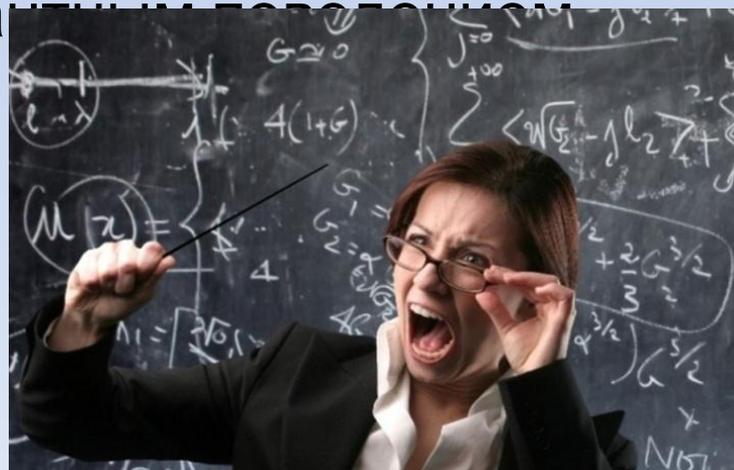
родителе



# Факторы риска в условиях образовательного учреждения

1. Адаптация в новых условиях обучения.
2. Учебная перегрузка и неуспеваемость.
3. Стрессовая тактика педагогических воздействий.
4. Ранняя профилизация по некоторым дисциплинам.
5. Конфликтные отношения со сверстниками и педагогами.

6. ... с девиантным поведением



# Психологические факторы

1. Отсутствие нормативного мировоззрения.
2. Несформированность нормативных личностных статусов.
3. Психический инфантилизм.
4. Имитационное поведение.
5. Эмоционально-волевой дефицит.
6. Гедонизм.
7. Низкий самоконтроль



# Здоровьесберегающие образовательные технологии

Технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся. К ним относятся педагогические приемы, методы, технологии, не наносящие вреда здоровью учащихся и педагогам, обеспечивают безопасные условия пребывания, обучения и работы в образовательном процессе.

# Здоровьесберегающие технологии:

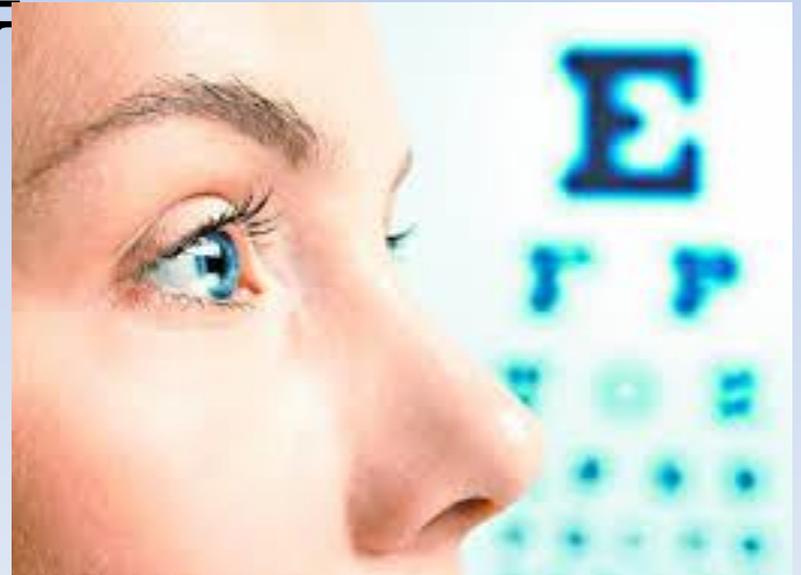
- Условия обучения ребенка;
- Рациональная организация учебного процесса;
- Соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- Необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.



# Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

## Гимнастика для глаз

Проводится в любое свободное время в зависимости от зрительной нагрузки. Способствует снятию напряжения мышц глаз, кровообращения



# Гимнастика для глаз

## Гимнастика для глаз



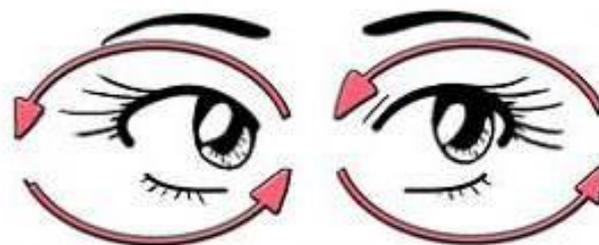
1. Крепко зажмурились пару секунд.



2. Быстро моргаем минутку.



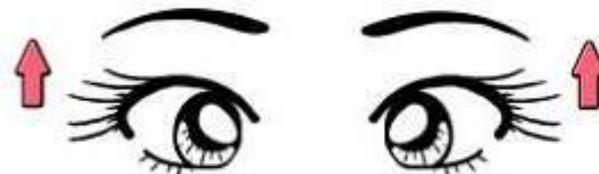
3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.



4. Вращаем по кругу туда и обратно.



5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.



6. Откроем глаза, начнём заниматься.

# Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

## Дыхательная гимнастика

Активизируется кислородный обмен в тканях организма, способствует нормализации и оптимизации работы, формирует правильный логопедический длительный



# Дыхательная гимнастика

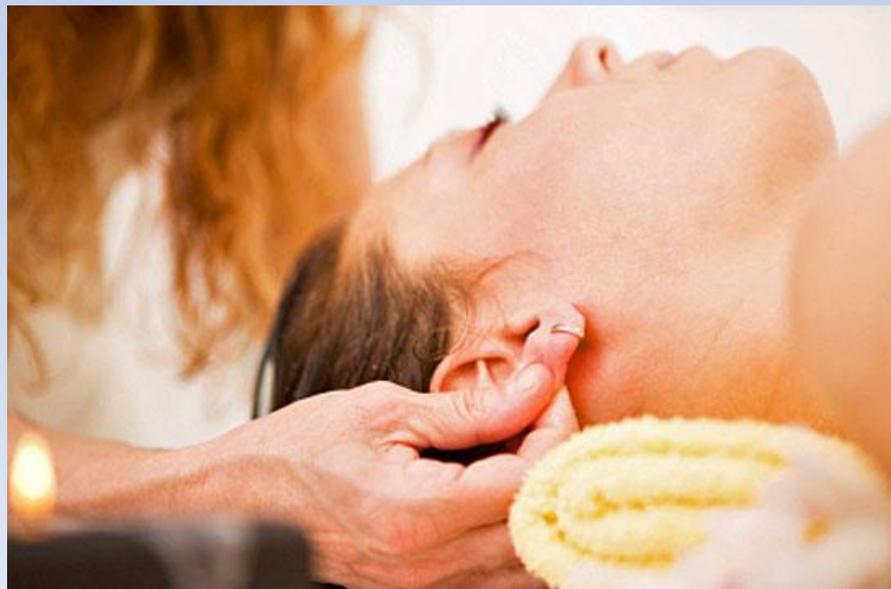
Руки вытянуть перед собой, глубоко вдохнуть, отводим руки назад до упора (на сколько хватит дыхания). Повторять несколько раз



# Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

## Аурикулотерапия (массаж)

Система лечебного воздействия на точки ушной раковины, которые проецируют все органы и системы человеческого организма.



# Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

## Кинезиология

Наука о развитии головного мозга через определенные двигательные движения. Данные упражнения дают возможность осуществлять межполушарное взаимодействие и поддерживать мозг в активном состоянии.

# Кинезиология

## Ухо-нос

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение

