

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...



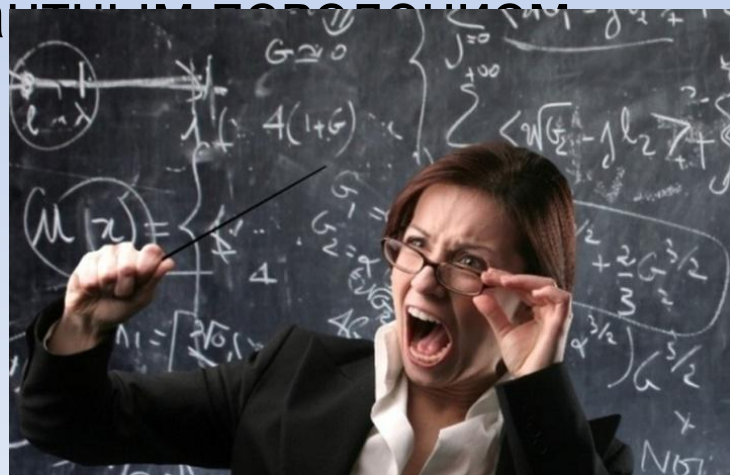
родителе



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



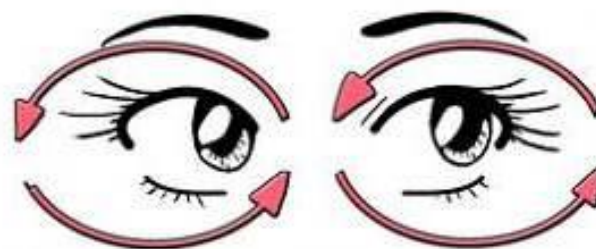
1. Крепко зажмурились пару секунд.



2. Быстро моргаем минутку.



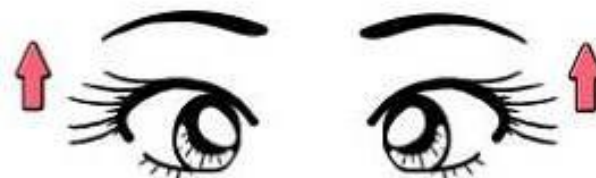
3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.



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



