




**Здоровый образ жизни.
Профилактика утомления.**



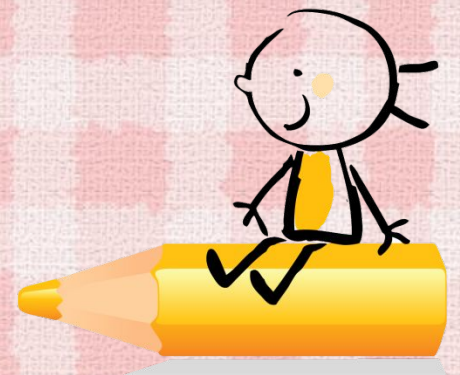


Здоровый образ жизни –
индивидуальная система
поведения и привычек каждого
отдельного человека,
обеспечивающая ему
необходимый уровень
жизнедеятельности и здоровое
долголетие.



Составляющие ЗОЖ:

- Мотивация к здоровому образу жизни**
- режим жизнедеятельности (труд, питание, отдых и сон)**

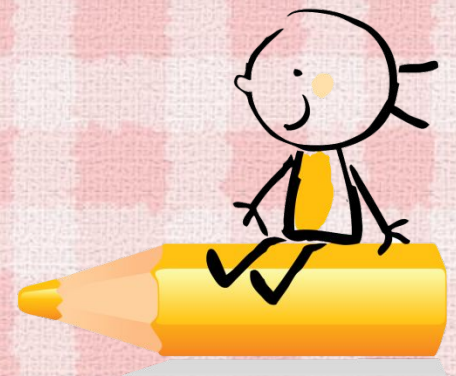


Утомление

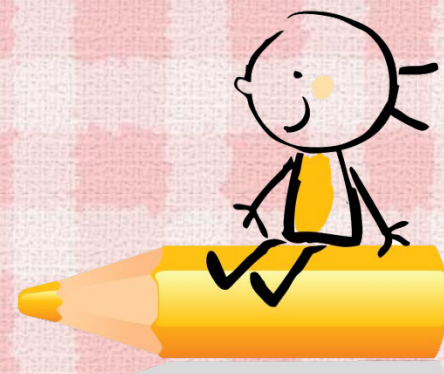
Состояние временного снижения работоспособности человека.

Защитная роль в жизни.

Уменьшается интенсивность и темп реакций, появляются ошибки, нарушается координация движений.



*Профилактика утомления -
умение правильно оценивать
свое состояние, осуществлять
самоконтроль за
длительностью и
интенсивностью умственной и
физической нагрузки.*



Тест на стресс

Оценка ответов (в баллах):

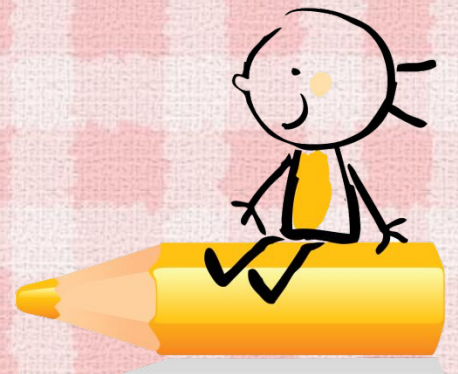
1 – всегда (постоянно);

2 – очень часто;

3 – достаточно часто;

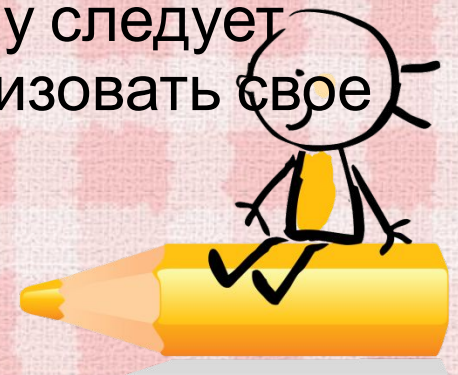
4 – довольно редко;

5 – вообще никогда



Результат теста на стресс

- **30-49 баллов** обозначает, что в какой-то мере человек склонен к стрессовым воздействиям, но пока ему удастся достаточно легко им противостоять.
- **50-74 балла** обозначают, что подверженность человека стрессам достаточно высока. Такому человеку рекомендуется обучиться приемам психической саморегуляции, а также укреплять свое физическое здоровье.
- **75 и более баллов** обозначают, что человек находится на грани срыва. Возможно, ему следует посетить психотерапевта, чтобы нормализовать свое психологическое состояние.



*Учет психологических
аспектов своего состояния.*

Вопросы:

- 1. Что способствует
появлению усталости?*
- 2. Какие факторы влияют на
восстановление
работоспособности?*





СТРЕСС

Убийца №1
современного мира



WWW.ПСИХОЛОГИЯ-СЧАСТЬЯ.РФ



Что делать?

- Дыхание, сердцебиение, релаксация
- Работа с сознанием! Против самоистязательных игр!!
 - Я живу интересно!
 - У меня большие планы на будущее!
 - Я контролирую ситуацию!
 - У меня получится!
 - В целом люди мне нравятся!
 - Ловец блага (опыт Полианны)
 - Самохвальство (вовремя пришел, доделал задание до конца...)



Список того, что приносит удовольствие:

- Побывать на природе
- Пойти на концерт
- Делать покупки
- Принять душ/посетить баню
- Спорт
- Посмотреть фильм
- Кататься на коньках, лыжах
- Кушать шоколад
- Рыбалка
- Поплакать
- Чтение для души
- Рукоделие
- Животные
- Общение с друзьями
-

