



**Здоровый образ жизни.  
Профилактика утомления.**



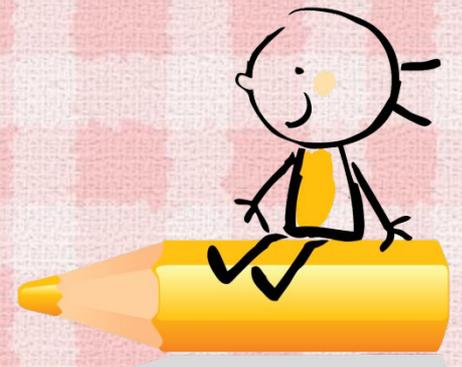


***Здоровый образ жизни*** –  
индивидуальная система  
поведения и привычек каждого  
отдельного человека,  
обеспечивающая ему  
необходимый уровень  
жизнедеятельности и здоровое  
долголетие.



# **Составляющие ЗОЖ:**

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



# Утомление

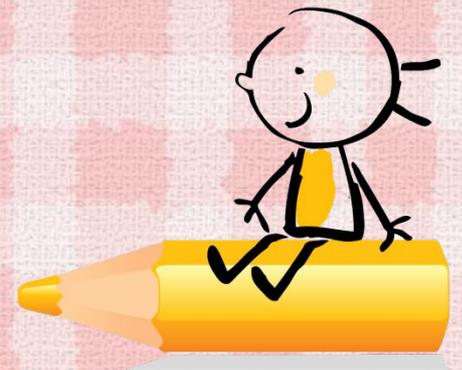
**Состояние временного снижения работоспособности человека.**

**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;**

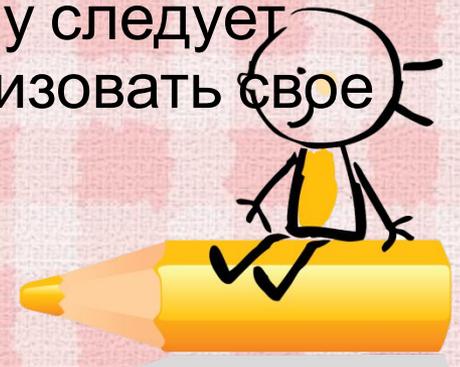
**4 – довольно редко;**

**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](http://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
- .....

