

**«ФОРМИРОВАНИЕ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО
ПРОСТРАНСТВА
УЧРЕЖДЕНИЯ – ОСНОВА
СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЕ
ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ
ЦЕНТРА».**

**Единственная красота ,
которую я знаю - это здоровье.
(Генрих Гейне)**



ЗДОРОВЬЕ – ЭТО...

Состояние полного физического,
психического и социального
благополучия.



Здоровьесберегающие образовательные технологии –

- ▣ **Здоровьесберегающие технологии предполагают консолидацию всех усилий специалистов учреждения, нацеленных на сохранение, формирование и укрепление здоровья воспитанников.**

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЕ ПРОСТРАНСТВО

- это территория грамотной, комплексной и неустанной заботы каждого о своём здоровье и о здоровье другого.**



**ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕ - ЭТО** состояние организма
человека, когда функции его органов и систем уравновешены с
внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные
изменения



ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Спорт



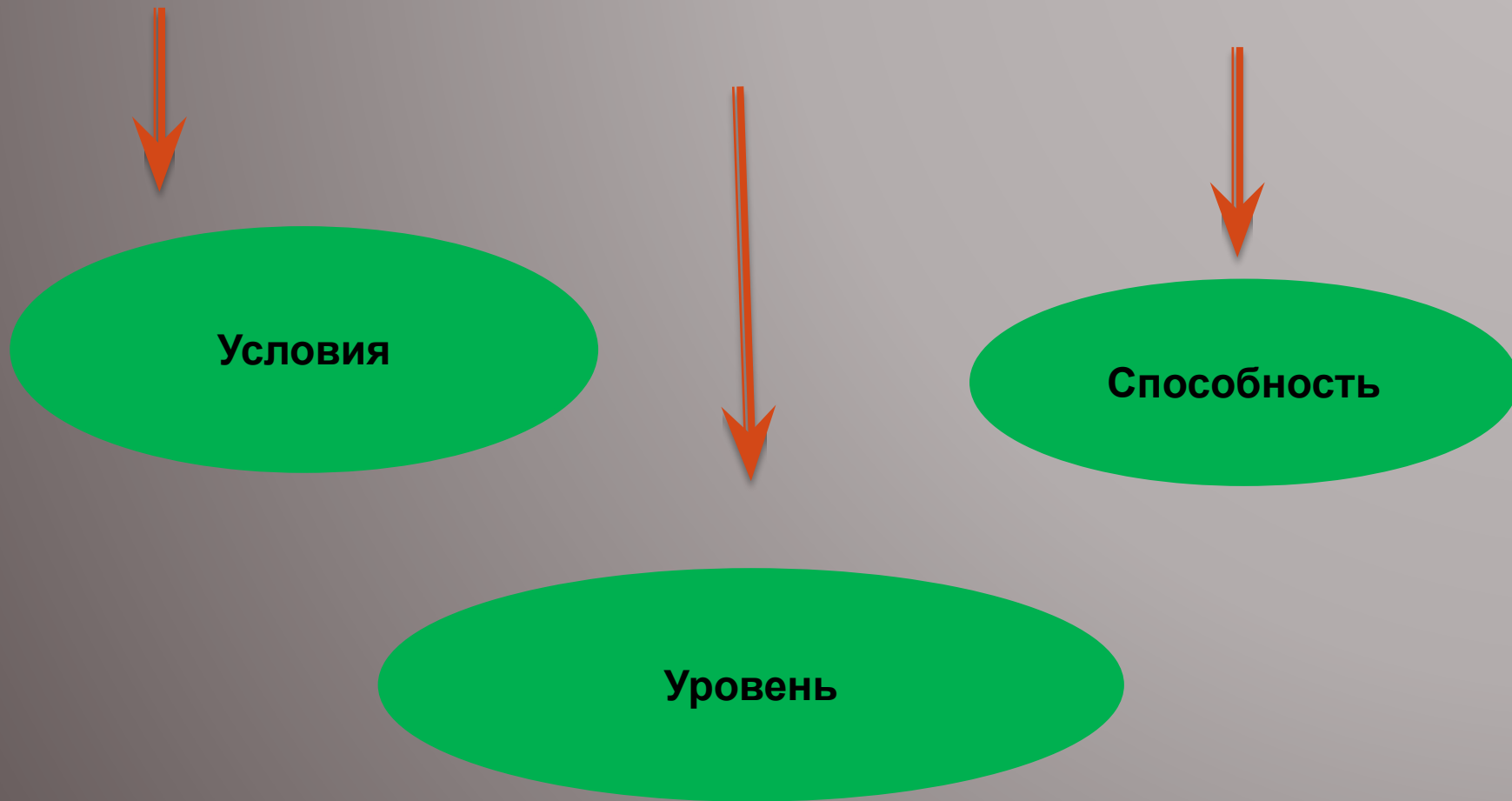
*Здоровое
П*



Экология



СОЦИАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ



Условия

```
graph TD; A[Условия] --> B[Отдых]; A --> C[труд]; A --> D[жильё];
```

Отдых

труд

жильё

Уровень

```
graph TD; A[Уровень] --> B[культура]; A --> C[воспитание]; A --> D[образование]; A --> E[питание];
```

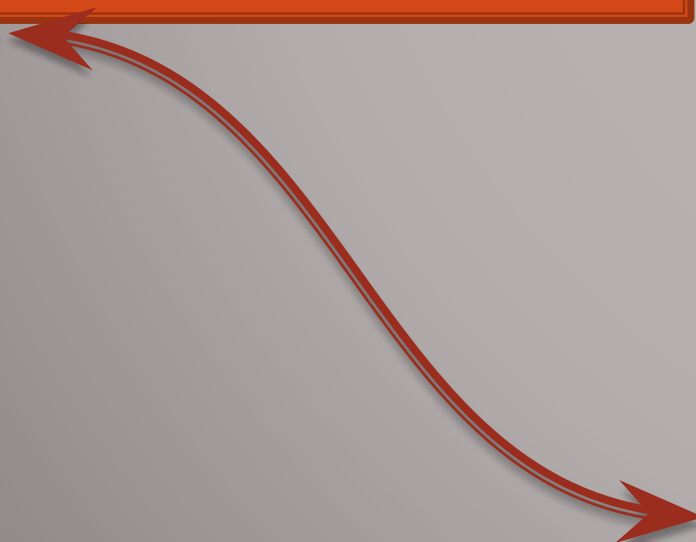
культура

воспитание

образование

питание

Способность



**Жить и общаться с другими
людьми**

Наша способность создавать и поддерживать положительные отношения с семьей, друзьями, коллегами, воспитанниками способствует нашему социальному оздоровлению.



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

"Психологическое здоровье" характеризует личность в целом (в отличие от "психического здоровья", которое имеет отношение к отдельным психическим процессам и механизмам),

Психологическое здоровье включает в себя разные компоненты жизнедеятельности человека



Психологическое здоровье = психическое здоровье + личностное здоровье

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ РАЗНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

- ✓ *состояние психологического развития ребенка, его 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*

Здоровье человека зависит не только от работы его органов. Большое значение имеют различные психологические факторы (влечения, эмоции, чувства) умение управлять своей психикой. Большинство заболеваний связано с утратой человеком своего душевного благополучия.



Существуют два основных признака, по которым можно судить о психологическом здоровье:

- 1. Позитивное настроение, в котором находится человек. Основу составляют такие состояния как:**
 - ✓ **Полное спокойствие**
 - ✓ **Уверенность в своих силах**
 - ✓ **Вдохновение**
- 2. Высокий уровень психических возможностей, благодаря чему человек способен выходить из различных ситуаций связанных с переживанием тревоги, страха.**



Причины нарушения психологического здоровья

К отклонениям в состоянии психологического здоровья детей и подростков приводит сочетание неблагоприятных внешних факторов (семейные, школьные, взаимоотношения со сверстниками) с индивидуальной предрасположенностью

- 1. Соматическое заболевания (дефекты психического развития).**
- 2. Неблагоприятные факторы, стрессы, воздействующие на психику.**

Каждый человек испытывает продолжительные нервные перегрузки: стресс, обиду, не справляется с учебными заданиями, происходит истощение возможностей и могут возникать различного рода нервно-психические расстройства (невроза).

Наиболее типичный невроз у детей школьного возраста – это **неврастения**.

ПРИЗНАКАМИ НЕВРАСТЕНИИ ЯВЛЯЮТСЯ:

- ✓ Повышенная раздражительность
- ✓ Быстрая утомляемость
- ✓ Расстройство сна
- ✓ Сонливость
- ✓ Неустойчивое настроение
- ✓ Ухудшение аппетита

Впоследствии дети страдают болезнями сердца, желудка, кишечника. Таким школьникам очень важно укреплять психику и вырабатывать свой собственный способ психосаморегуляции.

При возникновении утомления (временного снижения работоспособности) необходим отдых. Иначе это может привести к переутомлению.

Переутомление проявляется:

- ▣ головных болях,
- ▣ слабости,
- ▣ снижении аппетита,
- ▣ нарушении сна,
- ▣ ухудшении памяти,
- ▣ Рассеянности

Переутомление приводит к нервно-психическим заболеваниям



Поэтому следует следить за умственной и физической нагрузкой детей.

Условия здоровьесберегающей среды :

- *создание оптимальных внешне средовых условий в учреждении (стиль общения педагогов с воспитанниками, создание атмосферы заинтересованности и живого поиска знаний, атмосферы психологического расслабления и комфортности);*
- *учет личностных и индивидуальных психических свойств и возрастных особенностей воспитанников;*
- *вариация занятий по видам деятельности: чередование игр и наблюдений, решение практических задач, психоэмоциональные паузы;*

Поддержка и укрепление психологического здоровья воспитанников.

Основа психического здоровья – полноценное психическое развитие ребенка на всех этапах онтогенеза.

Образование является наиболее общей формой заботы о психологическом здоровье детей.

Благоприятный психологический климат, нравственная атмосфера, сознательное, ответственное и конструктивное родительское поведение есть важнейшие факторы сохранения здоровья детей.



ФОРМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ В РЕАБИЛИТАЦИОННОМ ЦЕНТРЕ:

- ▣ Лекции, консультации (психологическое просвещение)
- ▣ Своевременная диагностика
- ▣ Коррекционно-развивающие занятия
- ▣ Тренинги
- ▣ Психопрофилактика



В НАШЕМ УЧРЕЖДЕНИИ РЕАЛИЗУЕТСЯ КОМПЛЕКСНЫЕ
ПРОГРАММЫ ПРОИЗВОДСТВА НПФ «АМАЛТЕЯ»,
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЕТЕЙ :

ЭКВАТОР



Работа с детьми с 7-и лет,
выработка навыков
саморегуляции,
формирование
поведенческих стратегий.

СТАЛКЕР



Работа с подростками,
первичная профилактика
психоактивных веществ.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ПРОСТРАНСТВО УЧРЕЖДЕНИЯ:

Окружающая среда:

Улица



Игры



Сон



Столовая



ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ПРОСТРАНСТВО УЧРЕЖДЕНИЯ:

