

**«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



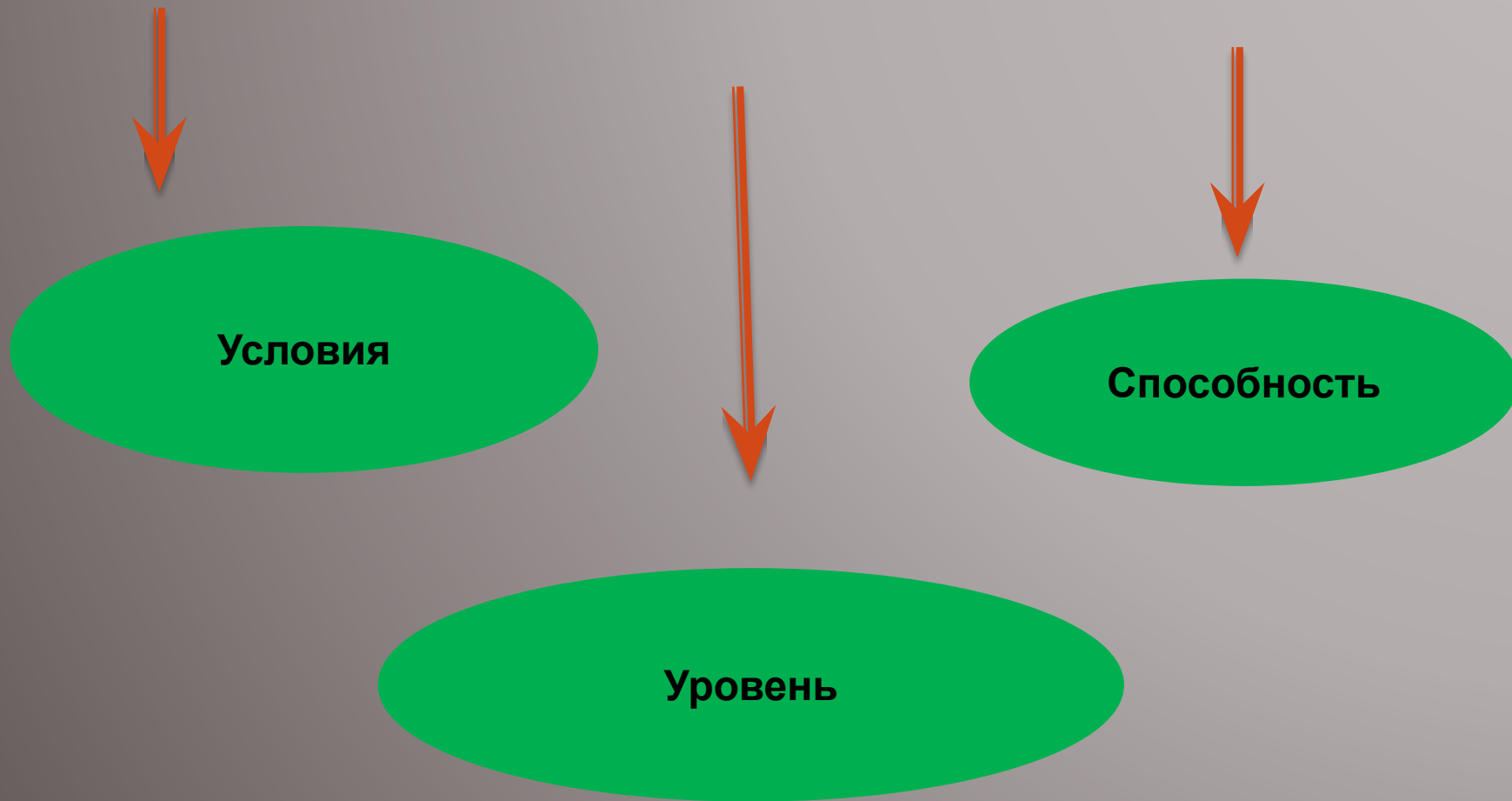
*Здоровое
П*



Экология



СОЦИАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ



Условия

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

The diagram features a central orange box at the top with the word 'Условия' in bold black text. Three red arrows point downwards from this box to three separate orange boxes below. The leftmost box contains 'Отдых', the middle one 'труд', and the rightmost one 'жильё'. The background is a light gray gradient with a decorative pattern in the bottom-left corner.

Отдых

труд

жильё

Уровень

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

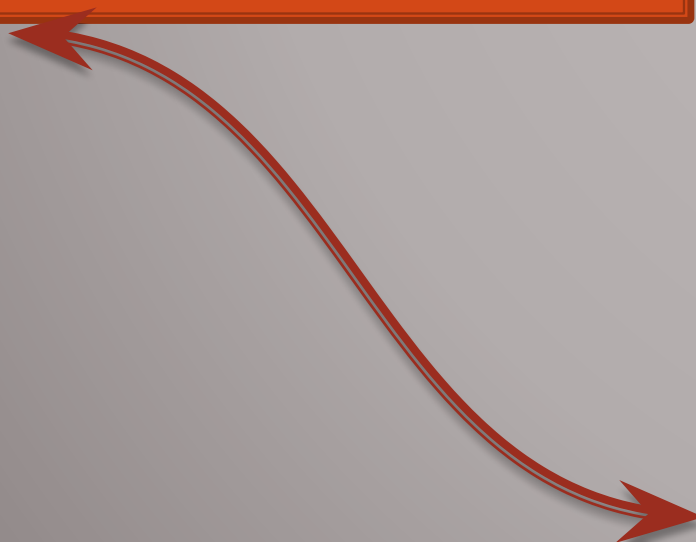
культура

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:

