

Психическое и физическое здоровье

Сизикова Татьяна
Алексеевна

Педагог-психолог
МОБУ СОШ с. Солнечное



- Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая его

гармоническое развитие

Здоровье – это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества

личности.



Признаки здоровья:

- Устойчивость к действию повреждающих факторов;
- Показатели роста и развития в пределах среднестатистической нормы;
- Отсутствие какого-либо заболевания или дефектов развития;
- Высокий уровень морально – волевых и ценностно – мотивационных установок.



Факторы риска для здоровья:

- Избыточная масса тела;
- Гиподинамия;
- Нерациональное питание;
- Психическое перенапряжение;
- Злоупотребление алкоголем;
- Курение.



- **Здоровый образ жизни** – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий, в тоже время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий сохранять психическое и физическое здоровье



Группа заболевания	Название группы	%
I	Здоровые дети	22%
II	«Группа риска»	56%
III	Имеют патологию	21%
IV	Инвалиды детства	2%



РАНГОВОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Заболевания	%
Развитие вегето-сосудистой дистонии	54%
Астеноневротический синдром	21%
Снижение зрения	13%
Частые заболевания горла	13%
Малая сердечная аномалия	11%
Нарушение осанки	3 %
ЧБР (часто болеющие дети)	2 %
Плоскостопие	1 %
Задержка физического развития	1%
Сколиоз	1%

Признаки психического здоровья человека:

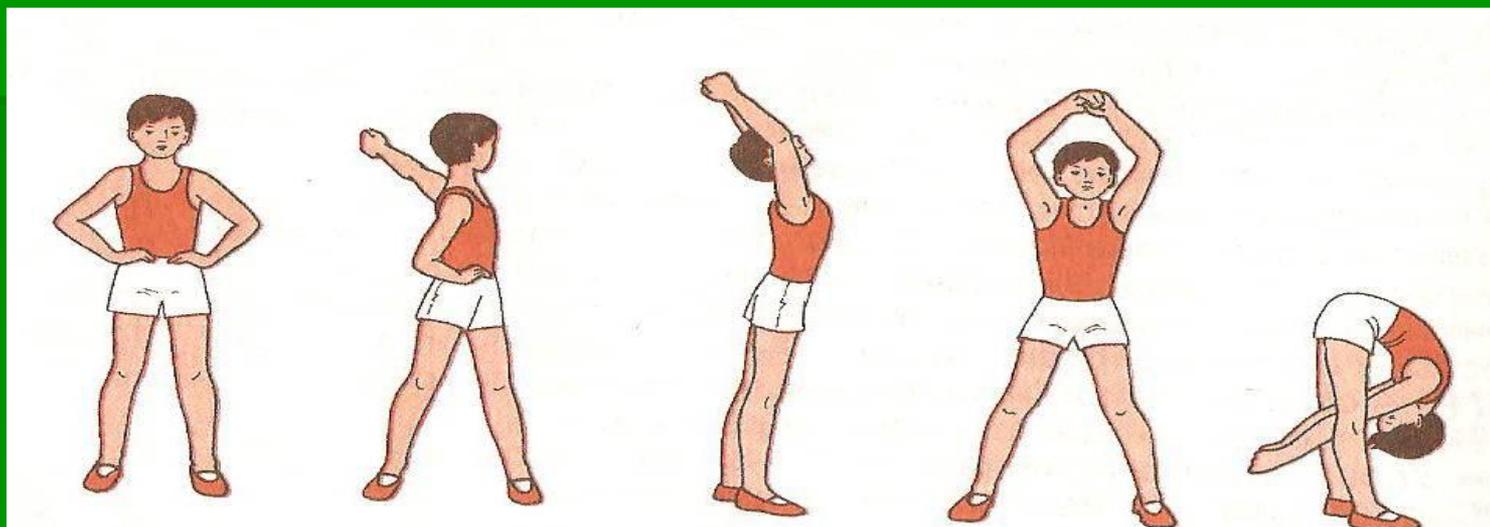
- Уважение к себе;
- Умение переживать неудачи;
- Независимость;
- Эффективная борьба со стрессом;
- Забота о других людях;
- Качество взаимоотношений с другими людьми.



Гимнастика

Приводит :

- Бодрствованию;
- Активной деятельности;
- Эмоциональной зарядки;
- Улучшению кровообращения и обмена веществ;
- Оптимизация работы организма.



Закаливание

Закаливание организма – это приспособления организма человека к условиям низких и высоких температур, к неблагоприятным условиям среды.

Закаливания организма – одно из важнейших правил здорового образа жизни и основное средство профилактики простудных заболеваний.



Соблюдение режима дня

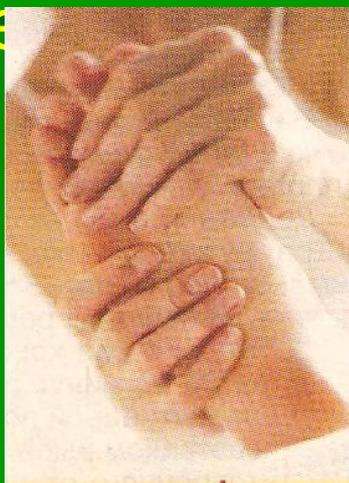
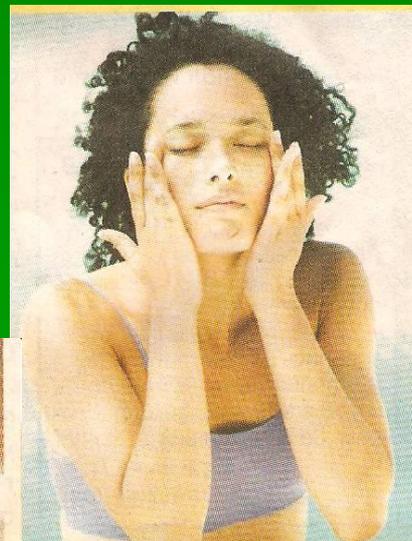
Режим дня – это правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека: сон, питание, отдых, развлечения, деятельность, прием



Самомассаж

Основные приемы:

- Поглаживание;
- Выжимание;
- Растирание;
- Ударные приемы;
- Потряхивание



А так же необходимо:

- Полноценный сон;
- Полноценное питание;
- Двигательная активность;
- Личная гигиена;
- Витаминизация организма;
- Массаж;
- Отказ от вредных привычек



- Плутарх прожил до *70* лет;
- Платон до *80* лет;
- Демокрит – до *90*;
- древнегреческий философ Горгий прожил *107* лет.
- Известно, что в те древние времена продолжительность жизни составляла лишь *25* лет



Зачем нам жизнь дана, зачем?
Жить счастливо? Не зная, не грусти, не
печали?

Но это предначертано не всем,
Другие в муках жизнь кончали!

А счастье? Как его узнать?

Кто счастлив, тот того не понимает,
Ведь счастье можно быстро пролистать,
А как вернуть не кто не знает...

Наверно счастлив тот,

Кто жизнь свою прожил не зря,
Кто жизнь свою прожил любя,
Кого и любят, понимают, ценят.



Литература ■

- *В.Е. Дружинина «Психологическое здоровье детей»*
- *Ж/л «Народное образование»
№ 2/2007 г., № 2/2008 г.*
- *Ж/л «Психология и школа» №2/2006 г.*
- *Т.А. Фалькович «Подростки XXI века»*
- *А.Г. Хрипкова «Возрастная физиология и школьная гигиена»*

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!