

Психологическое

здоровье

- Здоровье – это такое состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психологическое и социальное благополучие.

соматическое

нервно-психическое

психологическое и социальное

- Психологическое здоровье – состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием внутри личностных напряжений, болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей среды регуляцию поведения и деятельности.
- Социальное здоровье – это успешное взаимодействие человека с макро и микросредой, максимальная реализация своих социальных функций.

Психогигиена и психопрофилактика – область психологии, которая изучает влияние внешней среды на психику человека.

Задачи: 1. сохранение и укрепление психологического здоровья;

2. предупреждение нервно-психического и психосоматического заболевания.

Профилактика:

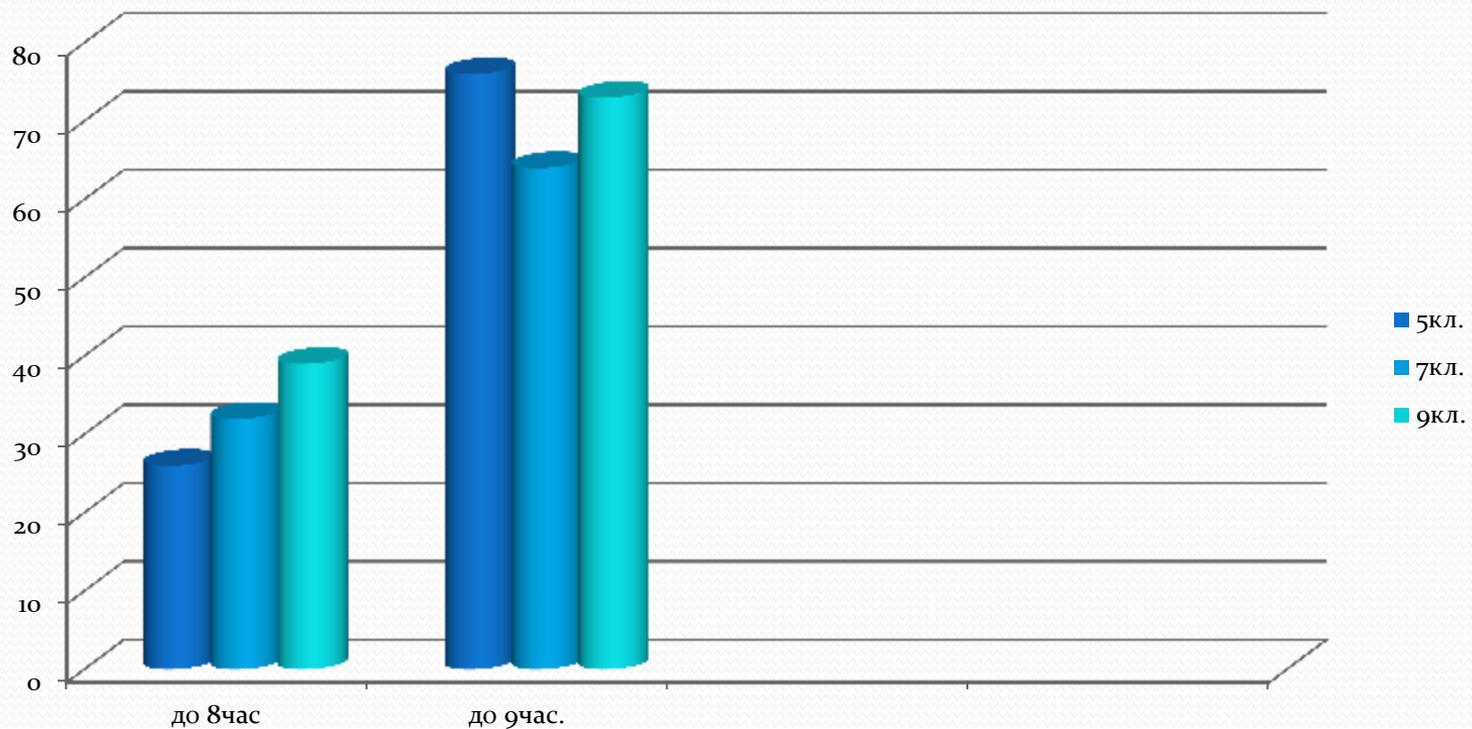
- Гармоничное психическое развитие ребенка.
- Сопровождение учащихся на всем образовательном маршруте.
- Обучение на фоне положительных эмоций. Создание вместе с администрацией и педагогическим коллективом благоприятной эмоциональной атмосферы.
- Предупреждение чрезмерного умственного напряжения.
- Предотвращение всевозможных психотравмирующих ситуаций, обучению умению справляться со стрессами.

Результаты диагностики факторов ЗОЖ

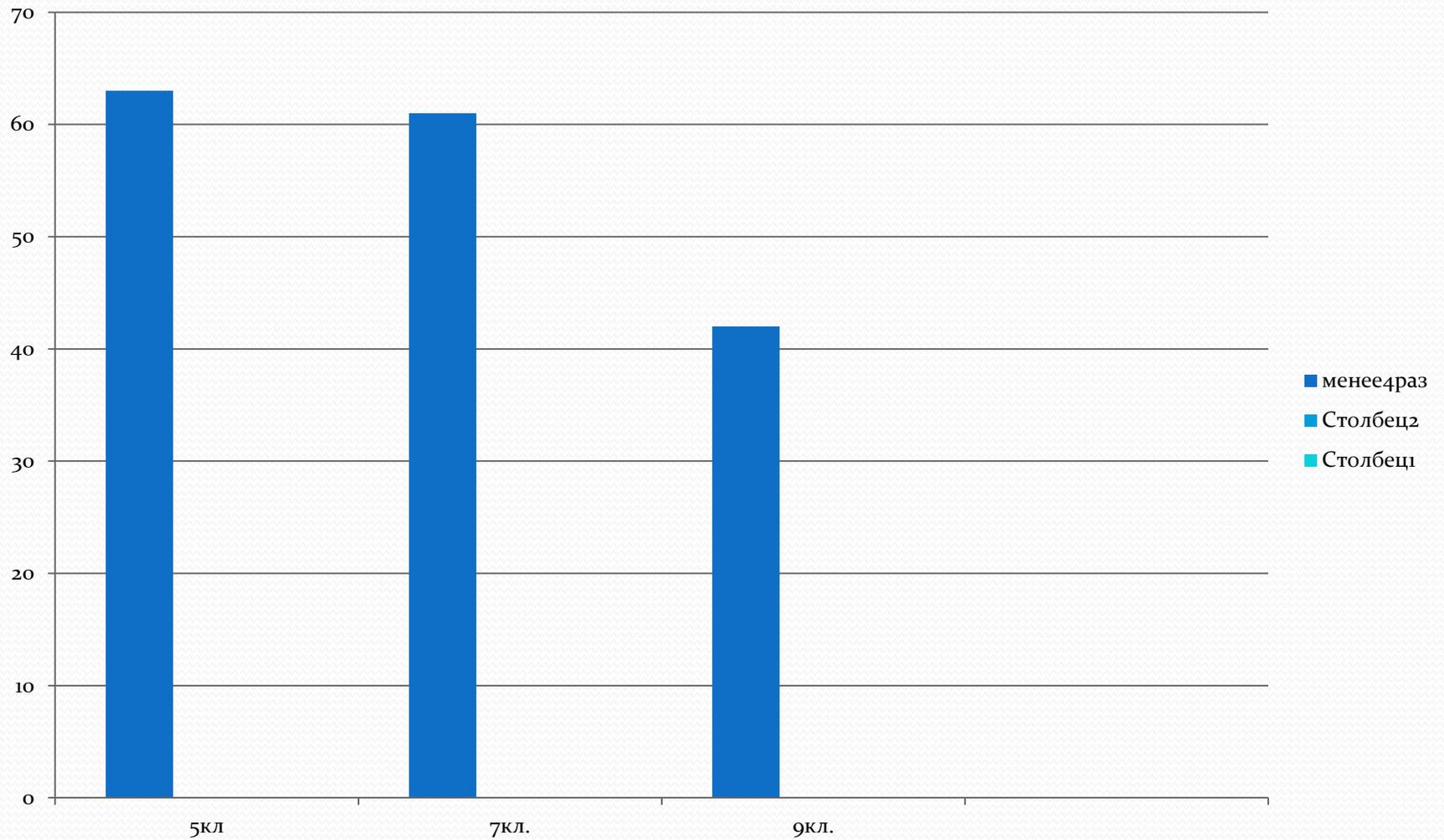
Дата проведения: март 2015г.

Классы: 5а,в; 7а,б,4 9а,б (127 чел.)

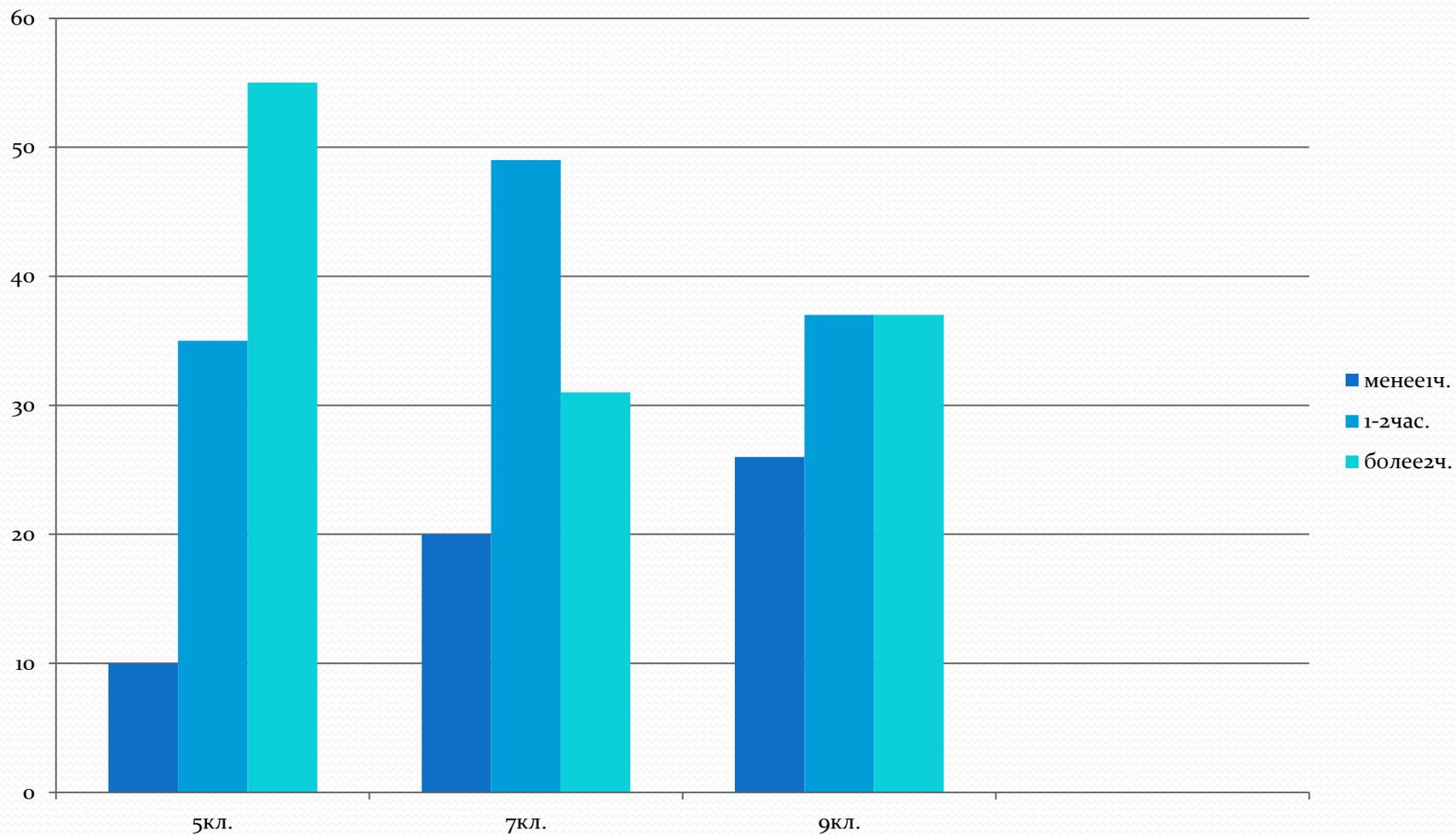
Продолжительность сна:



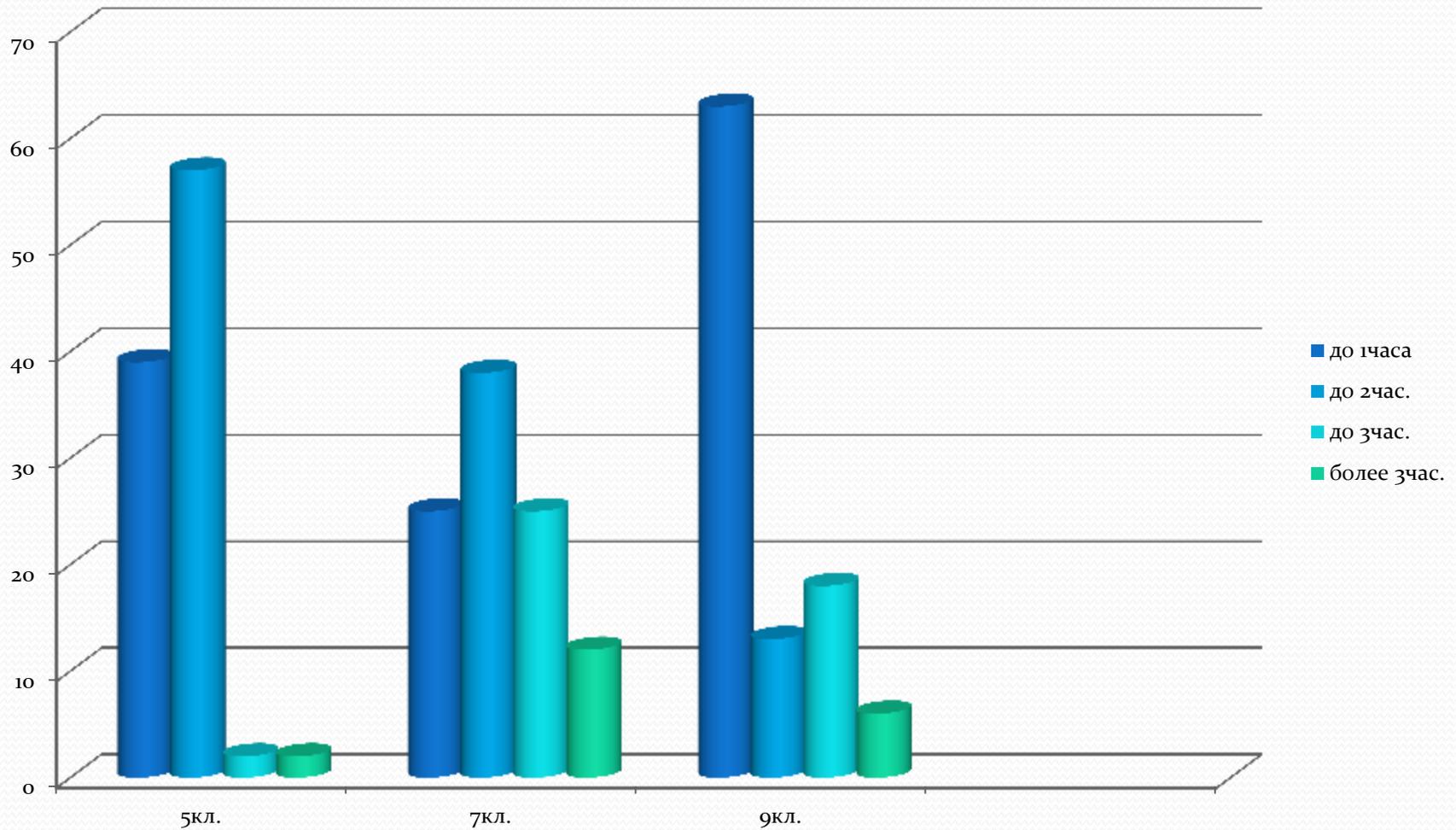
Количество приемов пищи



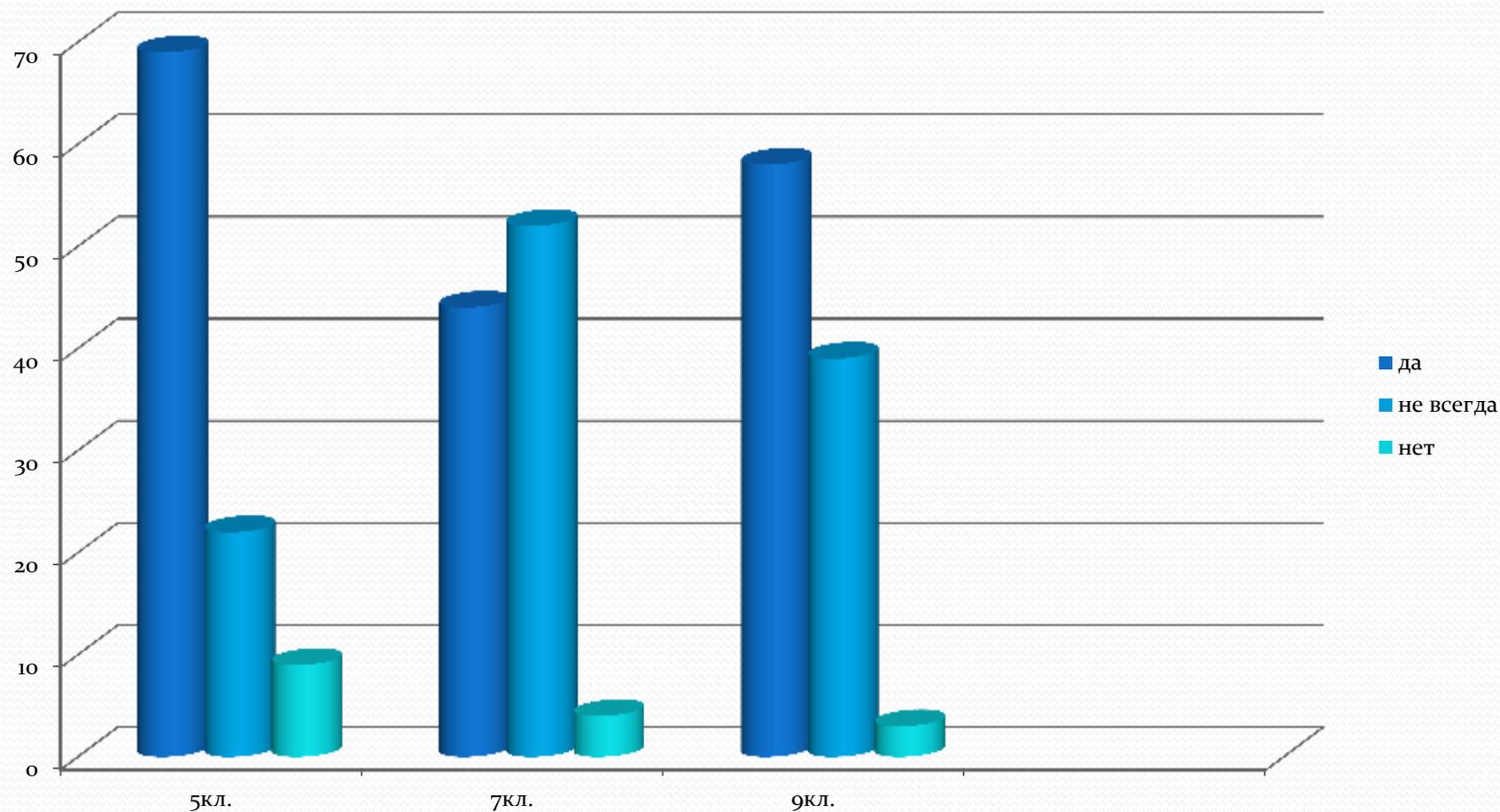
Продолжительность прогулок



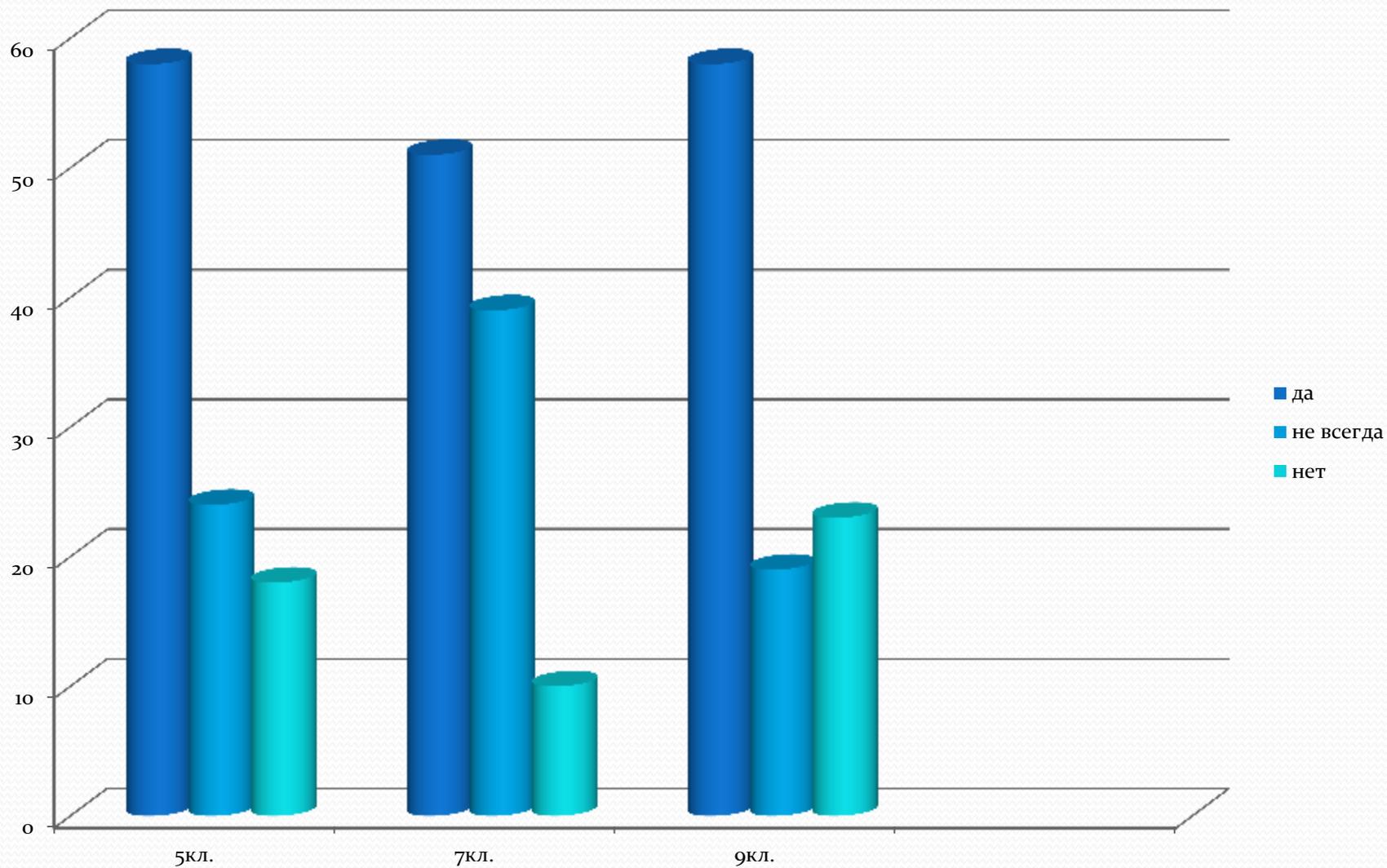
Время на домашнее задание



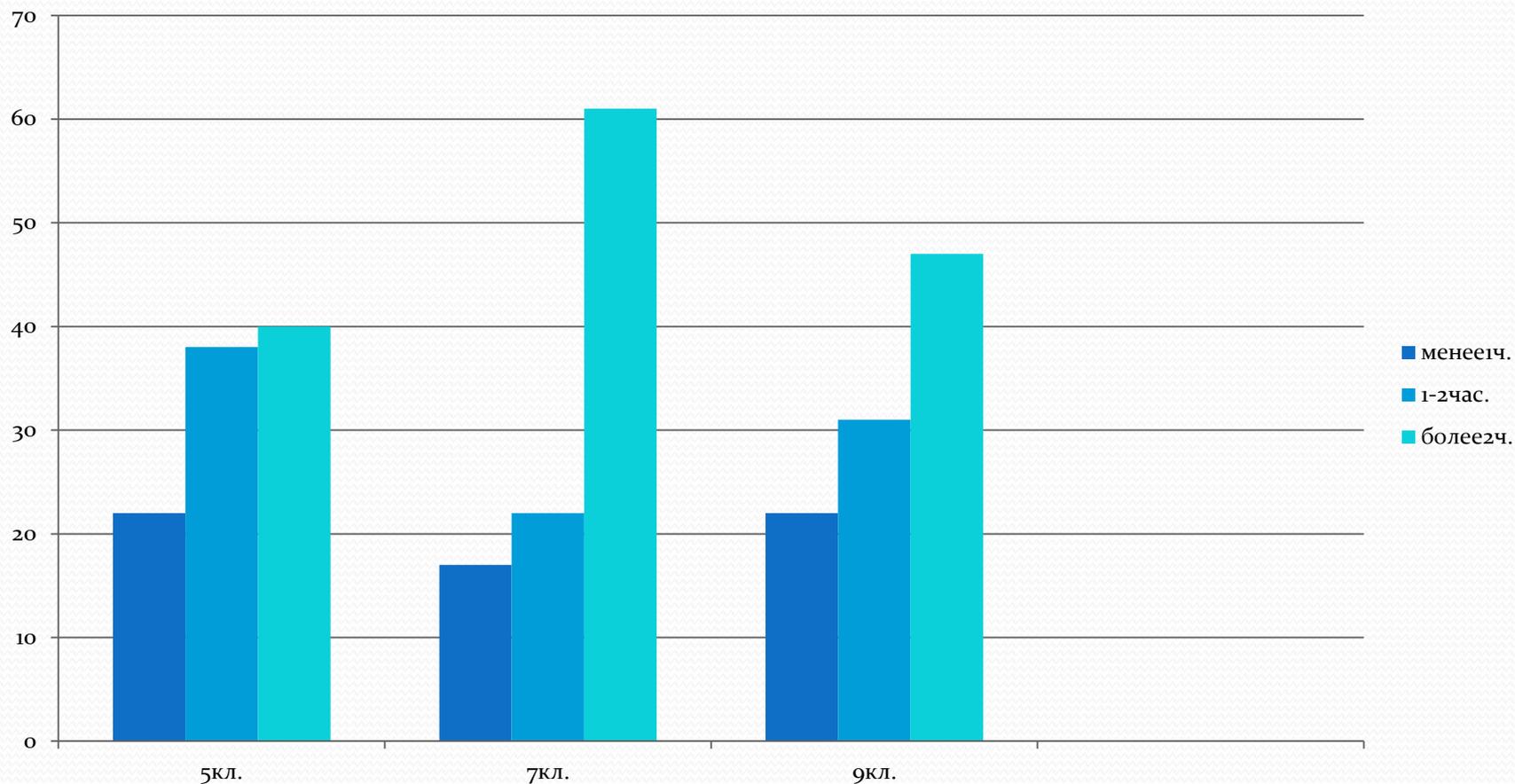
Имеешь ли ты время на занятия по интересам?



Занятие спортом, танцами



Просмотр телепередач и игры в компьютер



Таким образом:

- 32% учащихся спят меньше принятых норм сна;
- 49% школьников питаются менее 4х раз в день;
- 19% детей менее часа бывают на свежем воздухе ;
- 44% учащихся не занимаются спортом и танцами;
- 49% опрошенных смотрят телевизор и играют в компьютер более 2х часов в день;
- 7% школьников выполняют домашнее задание более 3х часов.