

**ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ И  
ТЕХНОЛОГИИ  
ФОРМИРОВАНИЯ  
ФИЗИЧЕСКОГО И  
ПСИХИЧЕСКОГО  
ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ**

# СИМПТОМЫ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

## ФИЗИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ

усталость, физическое утомление, истощение;  
изменение веса; недостаточный сон, бессонница;

плохое общее состояние здоровья, в т.ч. по  
ощущениям; затрудненное дыхание, одышка; тошнота,  
головокружение, чрезмерная потливость, дрожь;

повышение артериального давления; язвы и  
воспалительные заболевания кожи; болезни сердечно-  
сосудистой системы

# СИМПТОМЫ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ

недостаток эмоций; пессимизм, цинизм и черствость в работе и личной жизни; безразличие, усталость; ощущение беспомощности и безнадежности; агрессивность, раздражительность; тревога, усиление иррационального беспокойства, неспособность сосредоточиться; депрессия, чувство вины; истерики, душевные страдания; потеря идеалов, надежд или профессиональных перспектив; увеличение деперсонализации своей или других - люди становятся безликими, как манекены; преобладает чувство одиночества

# СИМПТОМЫ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

## ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ

рабочее время более 45 часов в неделю; во время работы появляется усталость и желание отдохнуть; безразличие к еде; малая физическая нагрузка; оправдание употребления табака, алкоголя, лекарств; несчастные случаи - падения, травмы, аварии и пр.; импульсивное эмоциональное поведение

# СИМПТОМЫ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

## ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ

падение интереса к новым теориям и идеям в работе, к альтернативным подходам в решении проблем; скука, тоска, апатия, падение вкуса и интереса к жизни; большее предпочтение стандартным шаблонам, рутине, нежели творческому подходу; цинизм или безразличие к новшествам; малое участие или отказ от участия в развивающих экспериментах - тренингах, образовании; формальное выполнение работы

# СИМПТОМЫ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

## СОЦИАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ

низкая социальная активность; падение интереса к досугу, увлечениям; социальные контакты ограничиваются работой; скудные отношения на работе и дома; ощущение изоляции, непонимания других и другими; ощущение недостатка поддержки со стороны семьи, друзей, коллег

# ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

**Физическое здоровье - это полное физическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.**

# ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

## ПРИЗНАКАМИ ЗДОРОВЬЯ ЯВЛЯЮТСЯ

- устойчивость к действию повреждающих факторов
- показатели роста и развития в пределах среднестатистической нормы
- функциональное состояние организма в пределах среднестатистической нормы
- наличие резервных возможностей организма
- отсутствие какого-либо заболевания или дефектов развития



# ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

## ФАКТОРЫ РИСКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

- избыточная масса тела
- гиподинамия
- нерациональное питание
- психическое перенапряжение
- злоупотребление алкоголем, курение

# ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

## ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЯ

- генетические факторы — 15-20 %
- состояние окружающей среды — 20-25 %
- медицинское обеспечение — 8-10 %
- условия и образ жизни людей — 50-55 %

# ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- Жизнь без вредных привычек
- Оптимальный двигательный режим
- Сон
- Правильное питание
- Закаливание
- Личная гигиена
- Позитивные эмоции

# ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

## РЕКОМЕНДАЦИИ

- Бодрое утро
- Зарядка
- Бег
- Душ
- Здоровое питание

# ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

**Психическое здоровье** - это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

# ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

## КРИТЕРИИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

- осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я»
- чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях
- критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и ее результатам
- соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям

# ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

## КРИТЕРИИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

- способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами
- способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы
- способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств

# ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

## ХАРАКТЕРИСТИКИ ЛИЧНОСТИ УЧАЩЕГОСЯ

- стабильная и адекватная самооценка
- стабильные эмоции, отношение к ситуациям
- адекватная реакция на разного рода ситуации
- самоконтроль
- умение планировать жизнь
- гибкость поведения



# ЛИЧНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ

## ТРИ КОМПОНЕНТА ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ ЛИЧНОСТИ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ

- Когнитивный компонент (знания, понимание).
- Аффективный компонент (эмоциональное отношение).
- Поведенческий компонент (действия, поступки).



**БЛАГОДАРИМ  
ЗА  
ВНИМАНИЕ!!!**