

МБОУ СОШ № 11 им. С.М. Жолоба  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 11  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА ИМЕНИ  
ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА СТЕПАНА МИХАЙЛОВИЧА ЖОЛОБА

# «Психологическое здоровье. Что это такое и как его сохранить?»



# Что такое здоровье?



*Здорово*

*быть здоровым!!!*



**Здоровье** – состояние полного физического, психического (душевного) и психологического благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.



# Из чего состоит здоровье?

**Физическое здоровье** – хорошее состояние органов и систем органов, жизненных функций организма.





# Из чего состоит здоровье?

**Психическое здоровье** — согласно определению Всемирной организации здравоохранения, 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. Здесь главное **АДЕКВАТНОСТЬ** мыслей, чувств, эмоций, воображения при сохранной памяти.

# Из чего состоит здоровье?

**Психологическое здоровье** – необходимое условие полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности.

***Психологически здоровым людям свойственно:*** спокойствие, способность радоваться, самодостаточность, умение адаптироваться к сложным жизненным обстоятельствам, любознательность, жизнерадостность, гармония.

# Способность радоваться



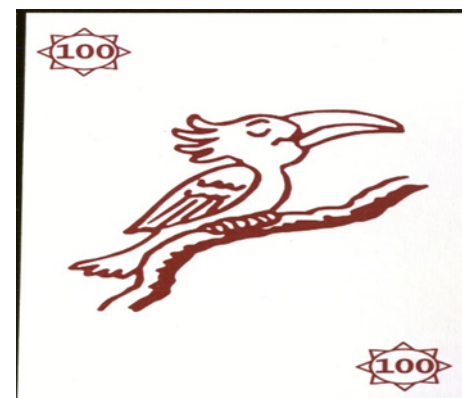
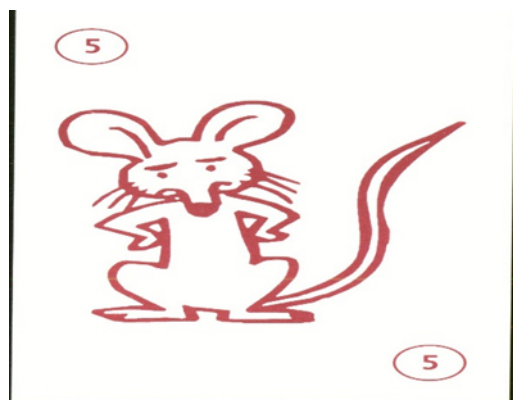
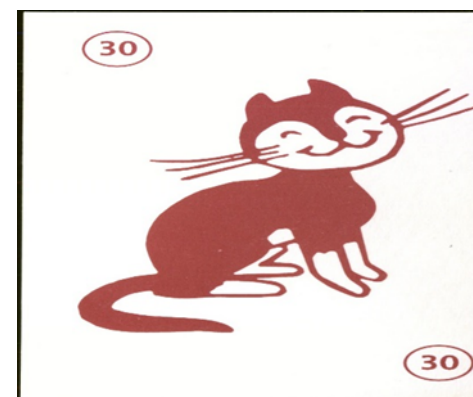
Спокойствие, только спокойствие





# Путь к гармонии – отслеживание своих эмоций и воздействие на них

Познай других, чтобы познать себя!



# Как отслеживать свое эмоциональное состояние?

1. Мое состояние в метафоре (Я как море... У меня дождливое настроение...);



2. Мое состояние в движениях (Показать без слов настроение);

# Как отслеживать свое эмоциональное состояние?

## 3. Шкала настроения



## 4. Пиктограммы эмоций



# Как отслеживать свое эмоциональное состояние?

## 5. Цвет моего настроения

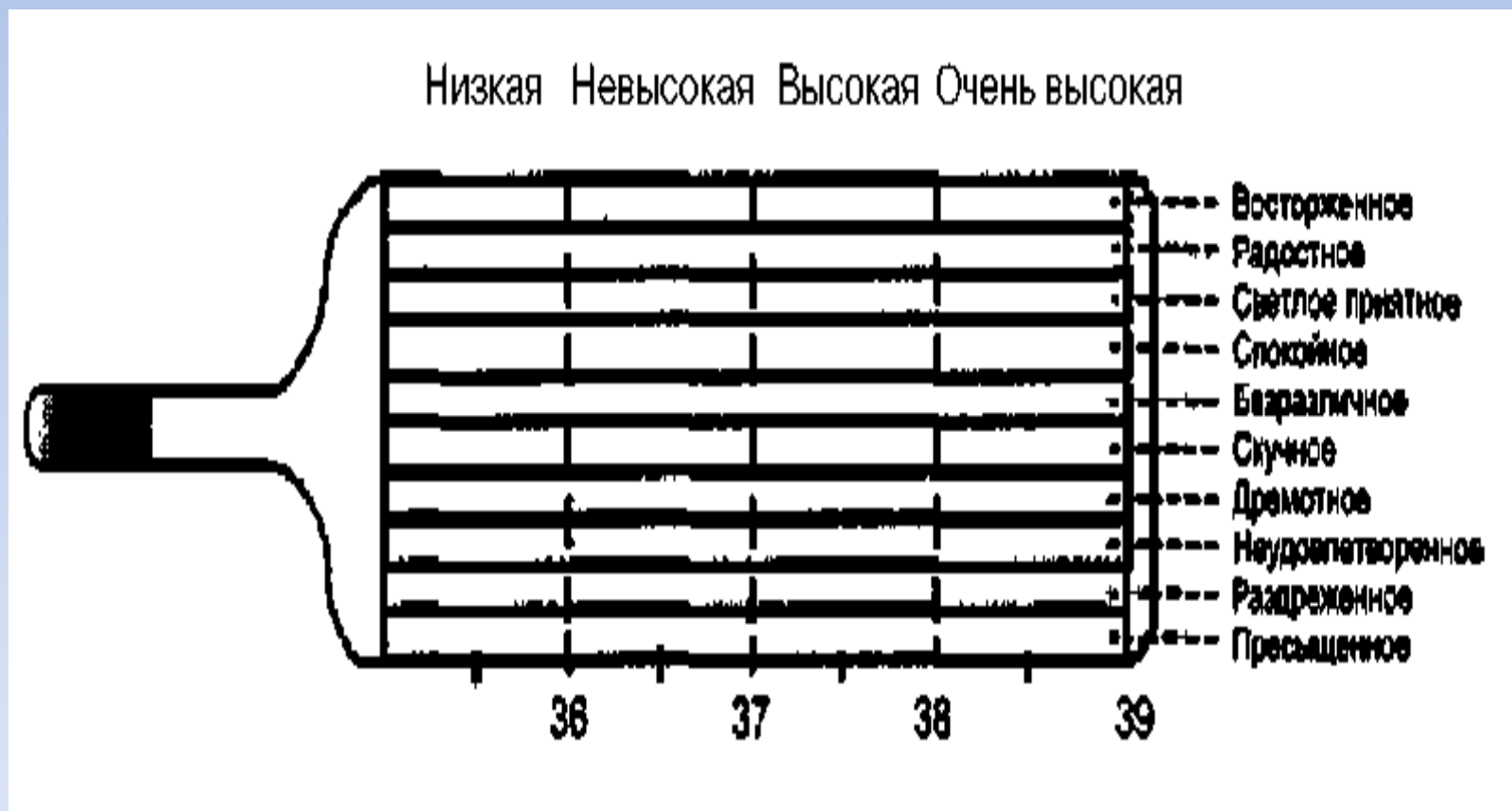
Единичный выбор цвета

<b>Красный</b>	Активность, сила воли, властность
<b>Желтый</b>	Активность, стремление к общению, любознательность, оригинальность, искренность
<b>Синий</b>	Спокойствие, удовлетворенность, привязанность, уважение, мир
<b>Розовый</b>	Потребность в заботе, чувствительность, мечтательность, фантазирование
<b>Оранжевый</b>	Желание творить, радость, оптимизм, вера в свои силы
<b>Белый</b>	Духовность, чистота, свет
<b>Серый</b>	Нейтральное настроение
<b>Коричневый</b>	Сочувствие, пересмотр привычных ценностей, дискомфорт
<b>Черный</b>	Утомление, усталость, раскрытие духовных ресурсов, возрождение, пустота



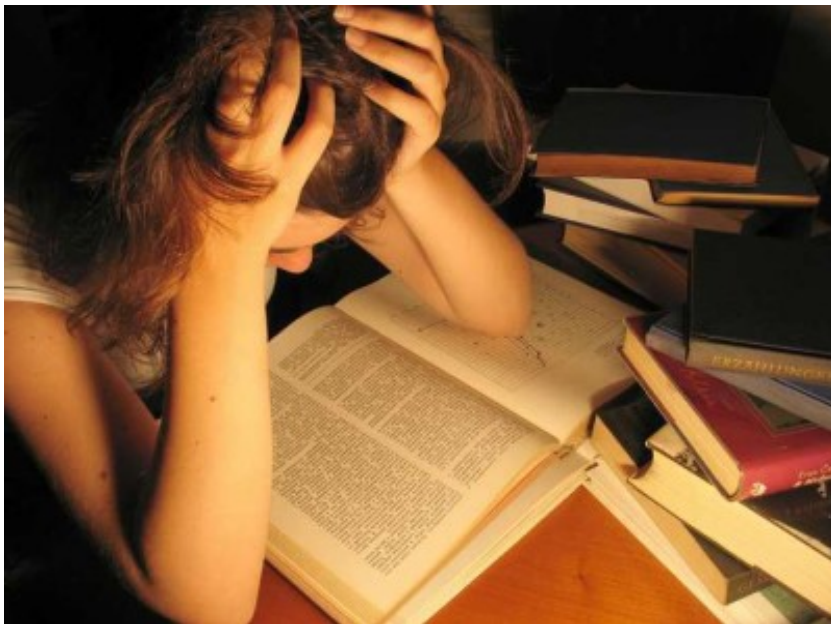
# Как отслеживать свое эмоциональное состояние?

## 6. Градусник настроения



# Техники релаксации

- Дыхание («на 4 вдох – на 4 выдох», «4-4-4»);
- Дыхание и фантазирование;
- Смена деятельности;



# Техники релаксации.

- Пальчиковые упражнения (четки);
- Счет до 10. Внутренний «стоп»;
- Чередование напряжения – расслабления (Упражнение «Лимон»)



# Техники релаксации. Чередование напряжения – расслабления

**Группы мышц и указания по созданию напряжения**  
(эти указания рекомендуется давать при обучении мышечной релаксации)

<b>Группы мышц</b>	<b>Указания по созданию напряжения</b>
Правая рука и предплечье	Сожмите правый кулак и напрягите мышцы нижней части руки
Правый бицепс	Согните правую руку в локте и напрягите мышцы верхней части правой руки
Левая рука и предплечье	Сожмите левый кулак и напрягите мышцы нижней части руки
Левый бицепс	Согните левую руку в локте и напрягите мышцы верхней части левой руки
Лоб	Поднимите брови как можно выше
Глаза, нос и верхняя часть щек	Крепко зажмурьте глаза и наморщите нос
Челюсти и нижняя часть щек	Сожмите зубы и растяните углы рта
Шея и горло	С силой подтяните подбородок вниз к груди, не давая ему коснуться ее
Грудь и плечи	Сведите лопатки вместе и сделайте глубокий вдох
Живот	Напрягите мышцы живота так, будто кто-то собирается вас в него ударить
Правое бедро	Напрягите мышцы верхней части правой ноги, подтягивая верхние мышцы вниз, а нижние мышцы — вверх
Правая икра	Вытяните правую ногу и тяните пальцы ноги по направлению к голове
Правая стопа	Встаньте на кончики пальцев правой стопы и поверните стопу вовнутрь
Левое бедро	Напрягите мышцы верхней части левой ноги подтягивая верхние мышцы вниз, а нижние мышцы — вверх
Левая икра	Вытяните левую ногу и тяните пальцы ноги по направлению к голове
Левая стопа	Встаньте на кончики пальцев левой стопы и поверните стопу вовнутрь

*Примечание.* Если клиент является левшой, указания по созданию напряжения в мышцах левой стороны тела должны предшествовать аналогичным указаниям для правой стороны тела.



# Техники релаксации

## Искусство



Психологического здоровья Вам!

