



## СЕКЦИЯ «ЗДОРОВОЕ ОБРАЗОВАНИЕ: ОПЫТ И ПЕРСПЕКТИВЫ»

**ИМЦ**  
Нефтегорского  
района

РАЙОННАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ  
«СОВРЕМЕННАЯ ШКОЛА:  
ПРОСТРАНСТВО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
И ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ»  
2023



## Психолого-педагогические методы коррекции состояния учащихся и укрепления их здоровья

Солодка Татьяна Васильевна,  
педагог-психолог ГБОУ лицей №419 Санкт-Петербурга  
имени К.М.Калманова



РАЙОННАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ  
«СОВРЕМЕННАЯ ШКОЛА:  
ПРОСТРАНСТВО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
И ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ»  
2023



## Ментальное здоровье

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



## Психогигиена

Дисциплина, изучающая методы и условия сохранения и укрепления нервно-психического здоровья  
Призвана создать такую организацию жизни обучающихся, которая обеспечит их оптимальное психическое состояние.



РАЙОННАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ  
«СОВРЕМЕННАЯ ШКОЛА:  
ПРОСТРАНСТВО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
И ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ»  
2023

Региональная инновационная площадка  
«Совершенствование организационно-педагогических  
условий подготовки школьников  
на уровнях основного и среднего общего образования  
к участию в заключительном этапе  
всероссийской олимпиады школьников  
по основам безопасности жизнедеятельности »



РАЙОННАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ  
«СОВРЕМЕННАЯ ШКОЛА:  
ПРОСТРАНСТВО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
И ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ»  
2023

## Стресс

естественная реакция человека, которая фокусирует его внимание на возникающих в повседневной жизни проблемах и угрозах



РАЙОННАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ  
«СОВРЕМЕННАЯ ШКОЛА:  
ПРОСТРАНСТВО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
И ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ»  
2023

## Признаки стресса

**Психологические** – тревога, страх, напряжение, неуверенность, растерянность, подавленность, незащитность, паника;

**Физиологические** – бледность, покраснение, учащение пульса, дрожь, потливость, сухость во рту, затруднение дыхания, расширение зрачков, мышечная скованность и т.д.



РАЙОННАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ  
«СОВРЕМЕННАЯ ШКОЛА:  
ПРОСТРАНСТВО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
И ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ»  
2023



## Основные направления развития стрессоустойчивости:

1. Развитие навыка самонаблюдения
2. Освоение техник релаксации
3. Применение техник ресурсных состояний



РАЙОННАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ  
«СОВРЕМЕННАЯ ШКОЛА:  
ПРОСТРАНСТВО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
И ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ»  
2023

# 1. Самонаблюдение и оценка собственного состояния

- ведение дневника;
- медитация;
- индивидуальные и групповые упражнения





РАЙОННАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ  
«СОВРЕМЕННАЯ ШКОЛА:  
ПРОСТРАНСТВО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
И ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ»  
2023

## 2. Техники релаксации

- дыхательные техники;
- прогрессивная мышечная релаксация



РАЙОННАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ  
«СОВРЕМЕННАЯ ШКОЛА:  
ПРОСТРАНСТВО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
И ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ»  
2023

## 3. Техники ресурсных состояний

- арт – терапия
- метафорические ассоциативные карты



## Литература:

1. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1: Концептуальные основы психологии здоровья. СПб.: Речь, 2006. 384 с.
2. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. Книга для учителей и родителей. – М: Просвещение, 1987. – 207с.
3. Шварц И.Е. Психогигиена в школе. Учебное пособие. – Пермь: Изд-во Книжный мир, 2009, - 82с.
4. <http://technomag.edu.ru/doc/42344.html> Словарь по профориентации и психологической поддержке. Издатель ФГБОУ ВПО "МГТУ им. Н.Э. Баумана". Эл № ФС 77 - 48211. ISSN 1994-0408