

**ПОТАПЧУК А.А.**

**Формирование  
здорового  
образа жизни**



# ВИДЫ ЗАВИСИМОСТИ

## ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

✓ АЛКОГОЛЬ

✓ НИКОТИН

✓ НАРКОТИКИ

✓ ТОКСИКАНТЫ

# ВИДЫ ЗАВИСИМОСТИ

## ■ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ СТЕРЕОТИПОВ

- ✓ **ШОПИНГ**
- ✓ **ПИЩЕВАЯ (ИЗБЫТОЧНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩИ)**
- ✓ **ПИЩЕВАЯ (ОТКАЗ ОТ ПИЩИ)**
- ✓ **КОМПЬЮТЕРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**
- ✓ **МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ**
- ✓ **ЭКСТРИМ**
- ✓ **РИТУАЛЫ**
- ✓ **ПСЕВДОРЕЛИГИОЗНЫЕ КУЛЬТЫ**
- ✓ **ТЕЛЕВИЗОР**
- ✓ **ХОББИ**
- ✓ **ФАНКТУБЫ**
- ✓ **КУМИРЫ**

# **ПРИЧИНЫ РАСТУЩЕГО НАПРЯЖЕНИЯ**

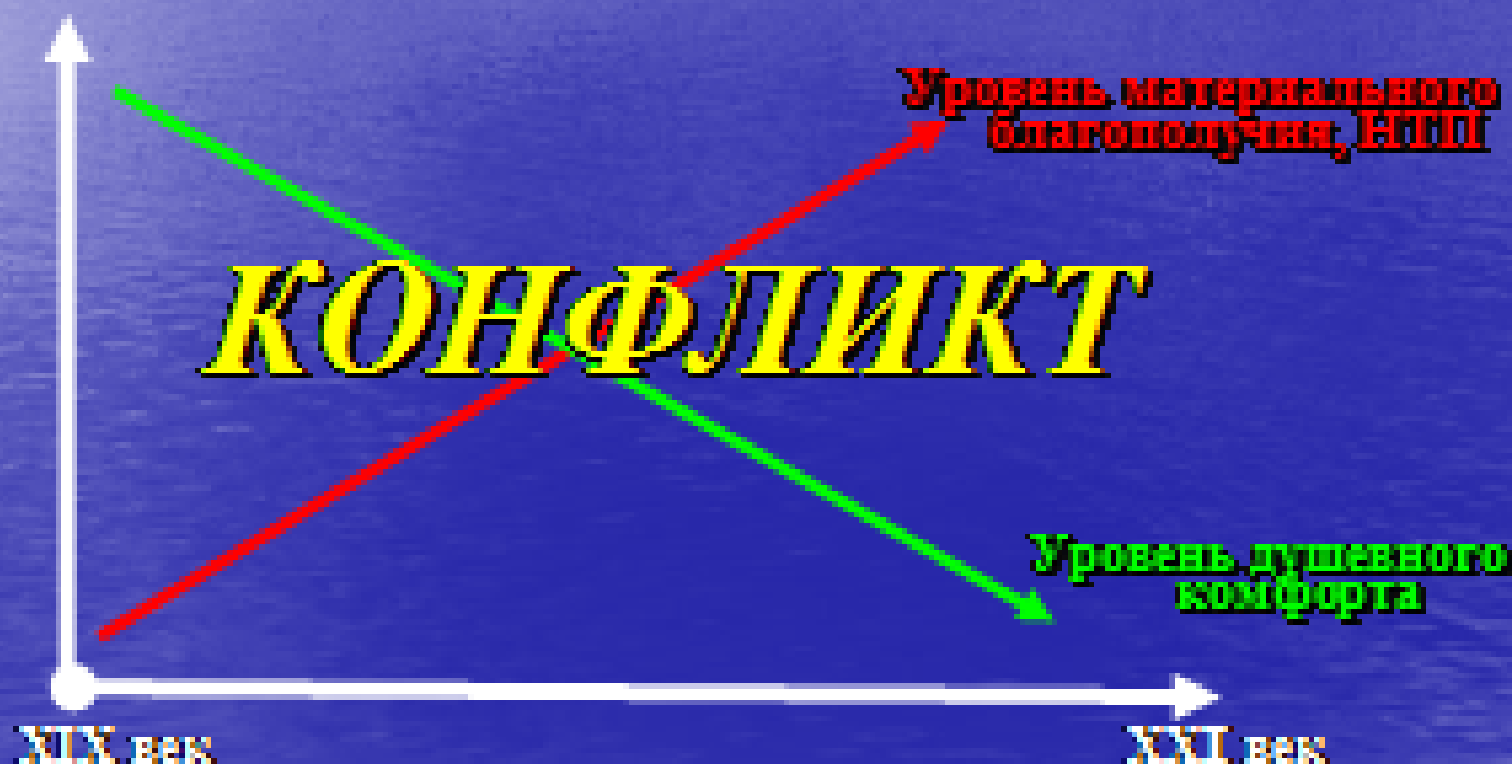
## **МАТЕРИАЛЬНЫЕ**

- **ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПОТОК**
- **ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ УГРОЗЫ**
- **СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ**

## **ДУХОВНЫЕ**

- **ДУХОВНАЯ БЕЗГРАМОТНОСТЬ**
- **УГРОЗА ЖИЗНИ ПОСЛЕ СМЕРТИ**

**ОТСУТСТВИЕ ВИДИМОГО РАЗРЕШЕНИЯ  
ЭТОГО КОНФЛИКТА ВЫЗЫВАЕТ  
ОЩУЩЕНИЕ БЕССМЫСЛЕННОСТИ И  
БЕЗЫСХОДНОСТИ.**



# **СИНАПС – ГЛАВНАЯ МИШЕНЬ ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИХ ЭФФЕКТОВ НАРКОТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ**

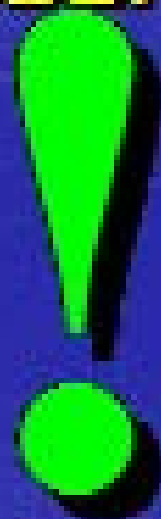


# СОВОКУПНЫЕ РЕЗУЛЬТИРУЮЩИЕ ЭФФЕКТЫ

- СЕДАЦИЯ
- РЕЛАКСАЦИЯ
- АНКСИОЛИТИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ
- СОМНОЛЕНТНЫЙ ЭФФЕКТ
- ПРОТИВОСУДОРОЖНЫЙ ЭФФЕКТ
- ОБЩЕСТИМУЛИРУЮЩЕЕ
- ЭЙФОРИЗИРУЮЩИЙ
- ТИМОЛЕПТИЧЕСКИЙ
- ЯРКИЕ ПОЗИТИВНЫЕ ЧУВСТВА
- АНАЛГЕЗИЯ
- ГЛУБИННОЕ ЧУВСТВО ПОКОЯ, КОМФОРТА

# **ВАЖНЫЙ ВЫВОД:**

**У ЧЕЛОВЕКА С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ  
ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ ДАЖЕ Т.Н.  
«СЛАБЫЙ НАРКОТИК» МОЖЕТ  
ВЫЗВАТЬ ЧРЕЗВЫЧАЙНО ЯРКИЕ  
ВПЕЧАТЛЕНИЯ**





# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

- ❖ ФИКСИРОВАННЫЙ В ДОЛГОВРЕМЕННОЙ ПАМЯТИ ОБРАЗ ЯРКИХ ПОЗИТИВНЫХ ЧУВСТВ
- ❖ ФИКСИРОВАННЫЙ В ДОЛГОВРЕМЕННОЙ ПАМЯТИ ОБРАЗ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОГО «Я»
- ❖ ФИКСИРОВАННЫЙ В ДОЛГОВРЕМЕННОЙ ПАМЯТИ ЭФФЕКТИВНЫЙ (С БИОЛОГИЧЕСКОЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ) ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ ПАТТЕРН
- ❖ ФИКСИРОВАННАЯ В ДОЛГОВРЕМЕННОЙ ПАМЯТИ ИЛЛЮЗИЯ СОБСТВЕННОГО МОГУЩЕСТВА

**МОТИВИРОВАННЫЙ  
МОЗГ**

**ИНТЕНЦИЯ К ПОВТОРЕНИЮ  
ЭФФЕКТИВНОГО**

# СИСТЕМА УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКА И ПОВЕДЕНИЕ

наркотизация

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПОТОК В ВИДЕ ОЩУЩЕНИЙ

ОЩУЩЕНИЯ

РЕЛАКСАЦИЯ

ЭЙВОРИЯ

КОМФОРТ

АКТИВНОСТЬ

УВЕРЕННОСТЬ

«КАЙФ»

ПОВЕДЕНИЕ, КОТОРОЕ МЕНЯЕТ СИТУАЦИЮ ВНУТРИ  
СУБЪЕКТА

# СИСТЕМА УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКА И ПОВЕДЕНИЕ

## ОТМЕНА НАРКОТИКА

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПОТОК В ВИДЕ ОЩУЩЕНИЙ

- ВОЗБУЖДЕНИЕ
- ГОЛЮДЕНИЕ
- ТРЕВОГА
- ДЕПРЕССИЯ
- БЕССОННИЦА
- БОЛИ

«ЛОМКА»

ПОВЕДЕНИЕ, КОТОРОЕ МЕНЯЕТ СИТУАЦИЮ ВНУТРИ  
СУБЪЕКТА

# **СИСТЕМА ПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКА ПРИВОДИТ К ФОРМИРОВАНИЮ УСТОЙЧИВЫХ СДВИГОВ НА ВСЕХ УРОВНЯХ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ**

- **эти сдвиги имеют тенденцию к развитию по принципу порочного круга («змея, кусающая собственный хвост»)**
- **эти сдвиги чрезвычайно многочисленны, полиморфны и полимодальны**
- **эти сдвиги являются адаптивными по механизмам формирования и патологическими по своей сути**
- **эти сдвиги, как правило, необратимы**

# **«Семь основных проблем в школах города в 1940 и 1988 гг.»**

**Исследование, проведенное департаментами полиции и народного образования в г. Фуллертоне (Калифорния), в марте 1988 г..**

## **Основные проблемы в 1940 г.:**

- **Ученики разговаривают**
- **Жуют жвачку**
- **Шумят**
- **Бегают по коридорам**
- **Не соблюдают очереди**
- **Одеваются не по правилам**

## **Основные проблем в 1988 г.:**

- **Употребление наркотиков**
- **Употребление алкоголя**
- **Беременности**
- **Самоубийства**
- **Изнасилования**
- **Ограбления**
- **Избиения.**

# Здоровый образ жизни (ЗОЖ)

Это образ жизни,  
способствующий

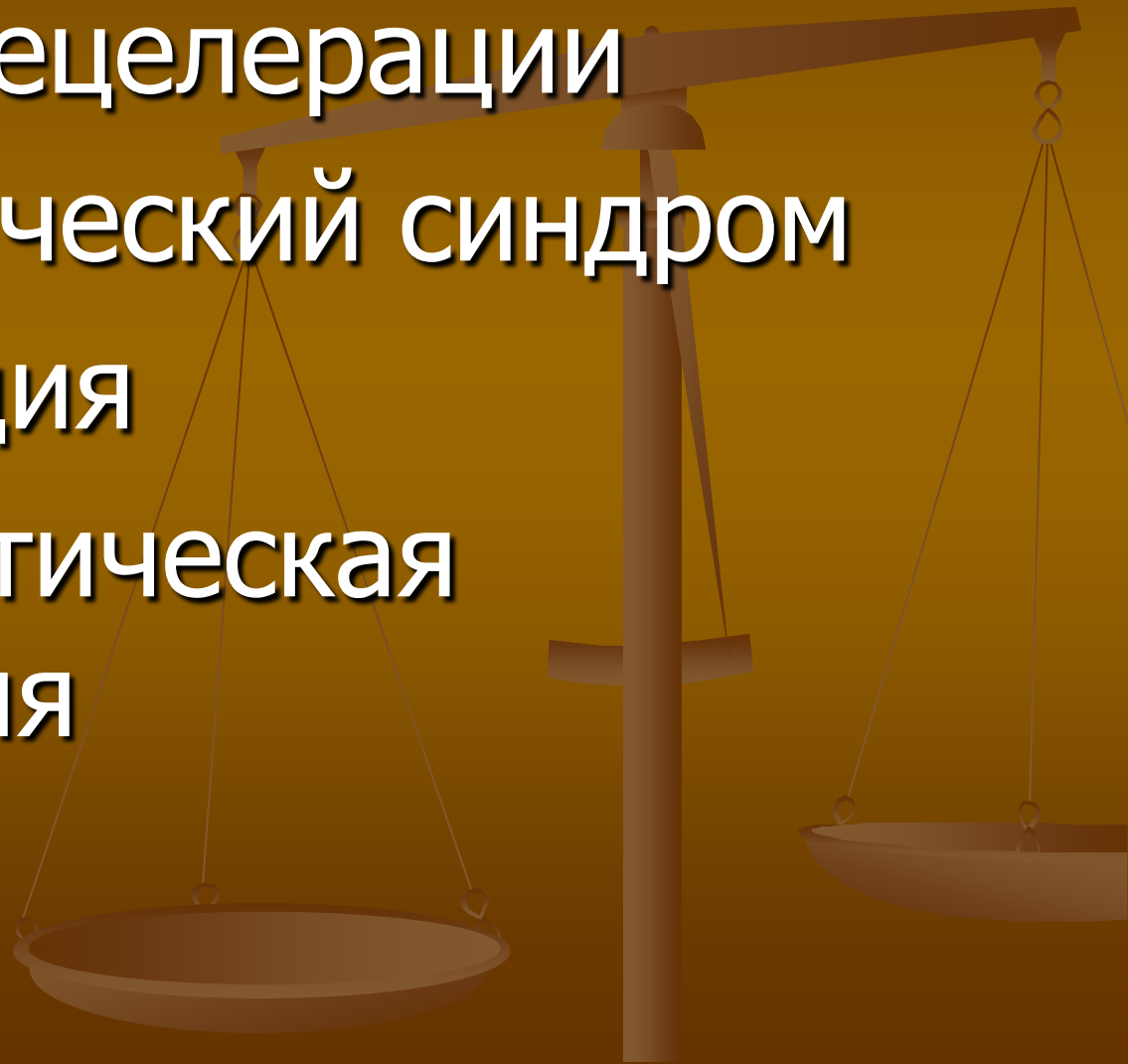
- формированию,
- сохранению,
- укреплению

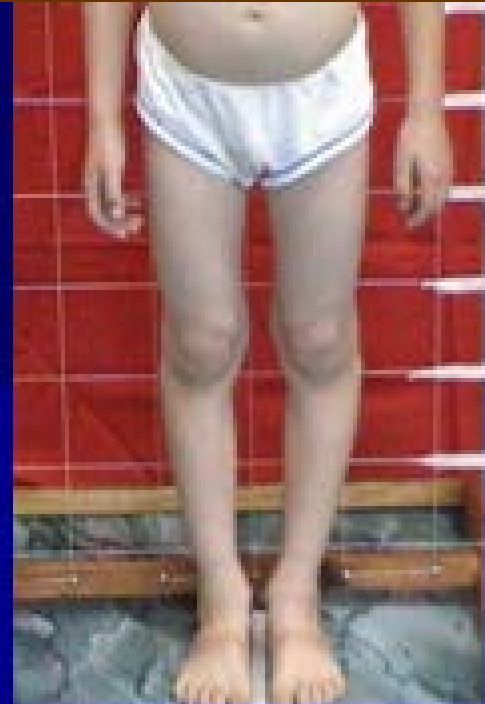
индивидуального здоровья  
человека.



# Современные тенденции физического состояния детей

- Феномен децелерации
- Трофологический синдром
- Феминизация
- Психосоматическая  
астенизация



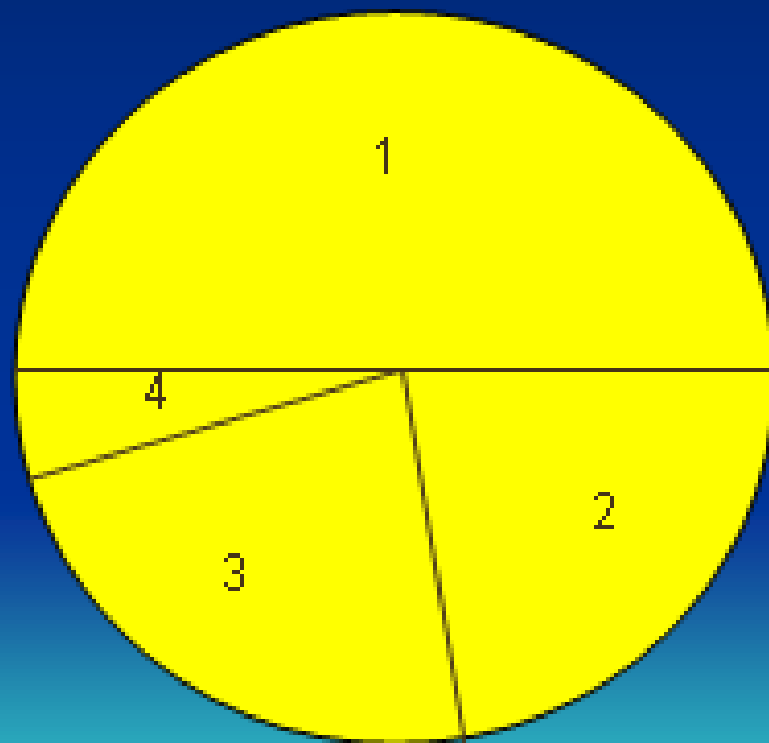






# Когнитивный блок: Группы факторов, воздействующих на здоровье населения

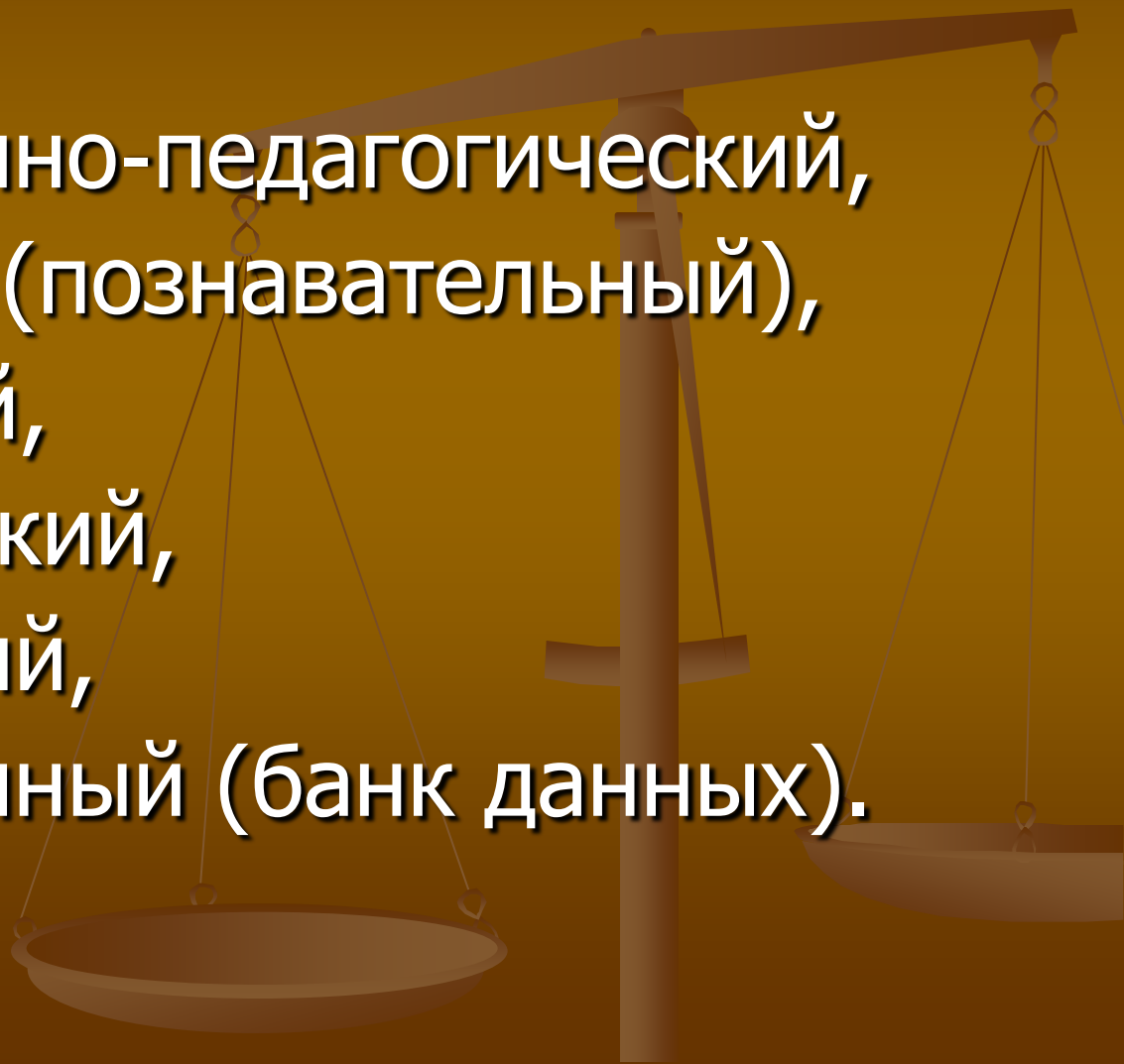
- 1 – образ жизни (50 – 52 %)
- 2 – наследственность  
(18 – 25 %)
- 3 – факторы внешней  
среды (15 – 20 %)
- 4 – организация  
здравоохранения  
(5 – 10 %)



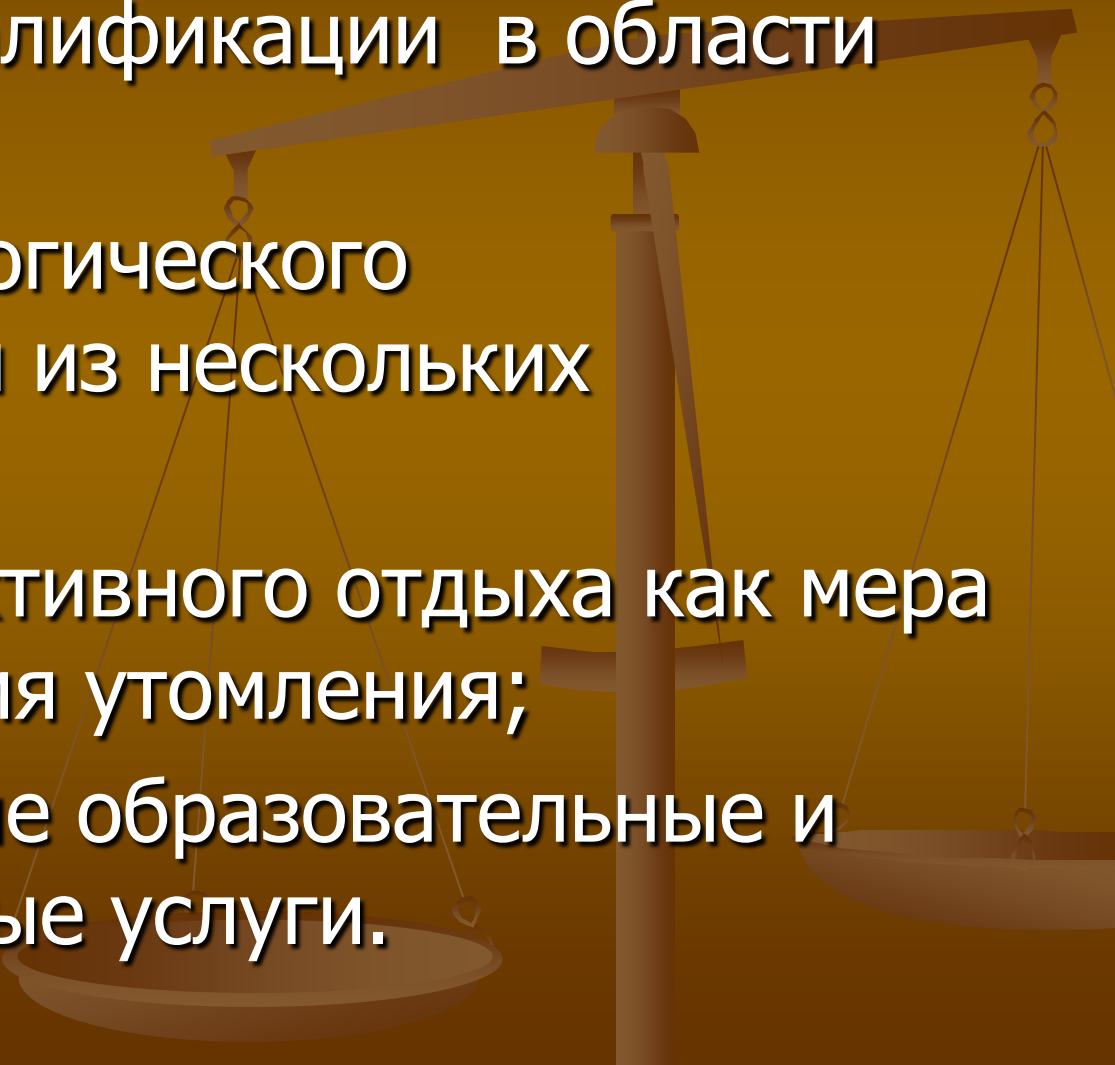
# Модель формирования ЗОЖ

Блоки модели:

- организационно-педагогический,
- когнитивный (познавательный),
- методический,
- диагностический,
- поведенческий,
- информационный (банк данных).

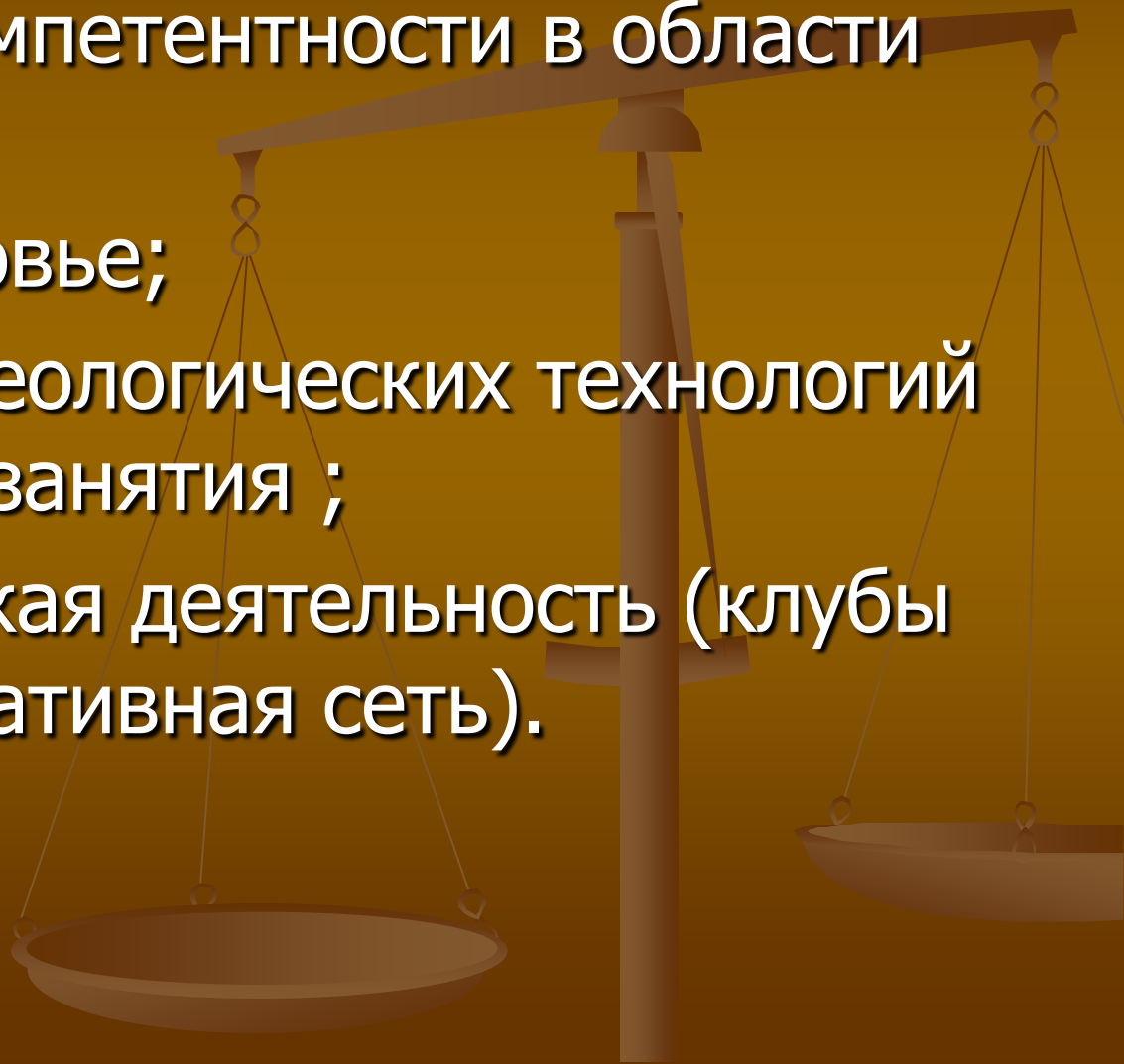


# Организационно-педагогический блок

- повышение квалификации в области ЗОЖ;
  - служба валеологического сопровождения из нескольких специалистов;
  - организация активного отдыха как мера предупреждения утомления;
  - дополнительные образовательные и оздоровительные услуги.
- 

# КОГНИТИВНЫЙ БЛОК

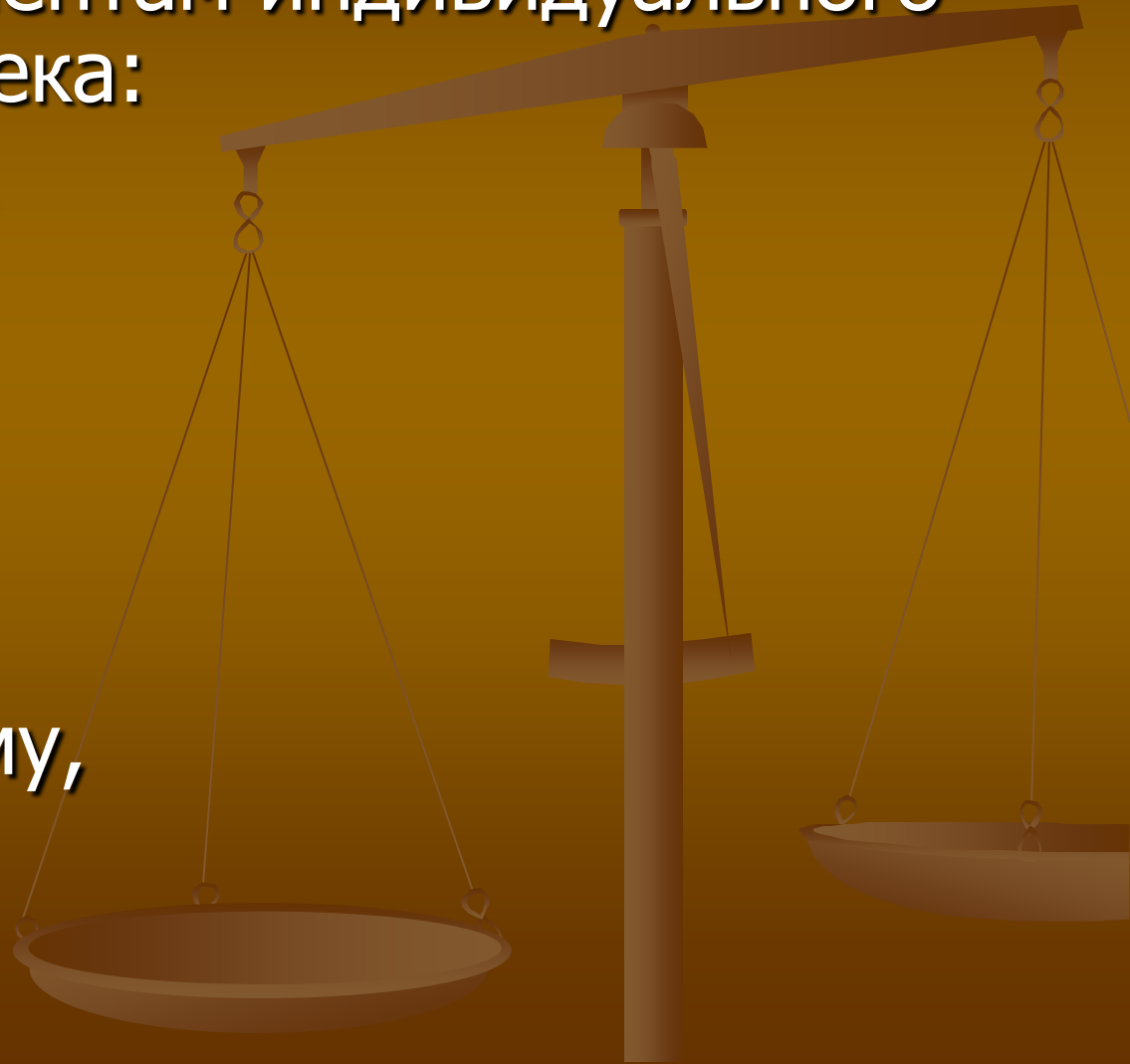
- Повышение компетентности в области ЗОЖ;
- беседы о здоровье;
- внедрение валеологических технологий в проводимые занятия ;
- просветительская деятельность (клубы ЗОЖ, консультативная сеть).



# *Методический блок*

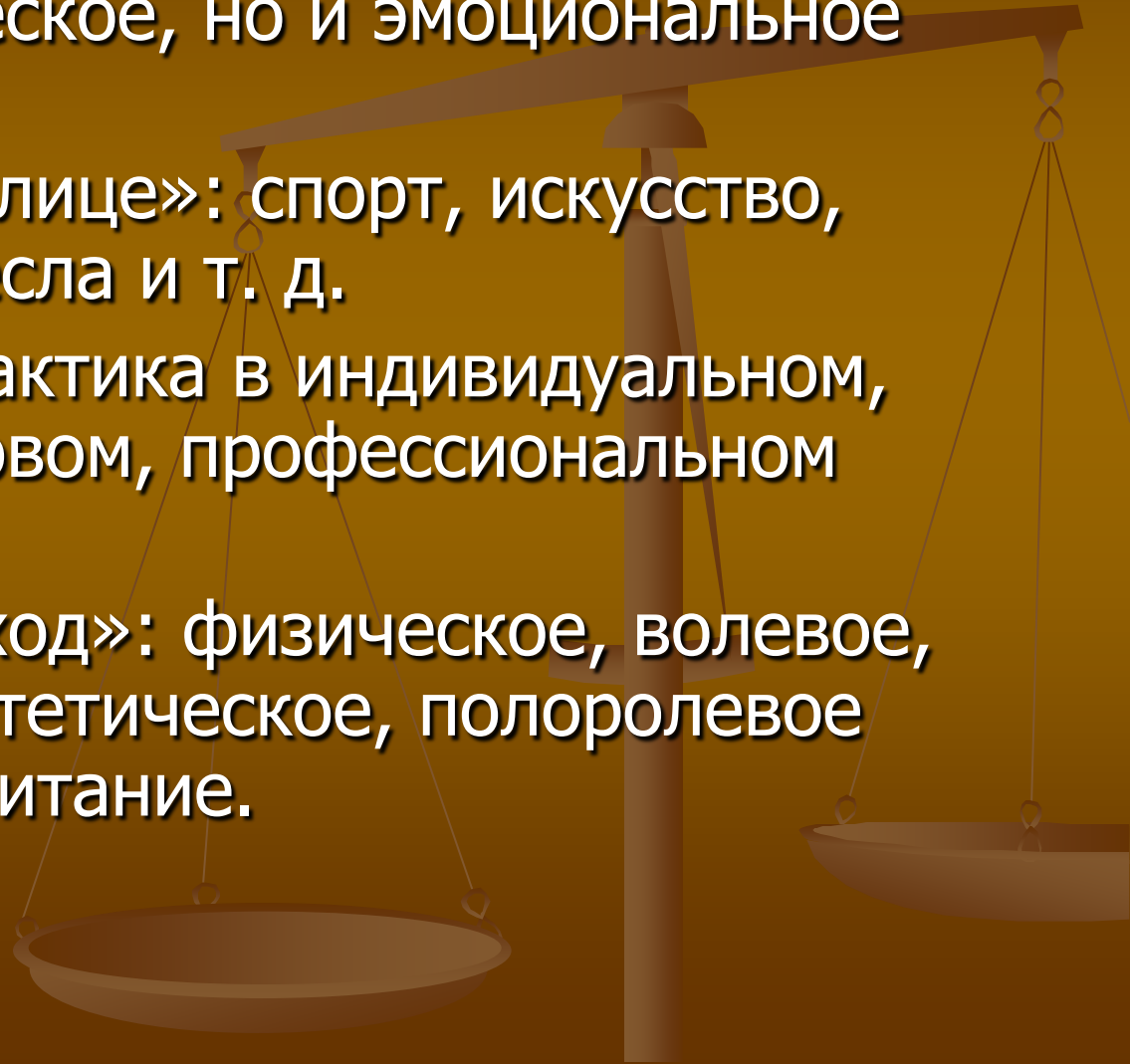
Работа по компонентам индивидуального здоровья человека:

- Нравственному,
- Физическому,
- Психическому,
- Соматическому,
- Сенсорному,
- Репродуктивному,
- Социальному.



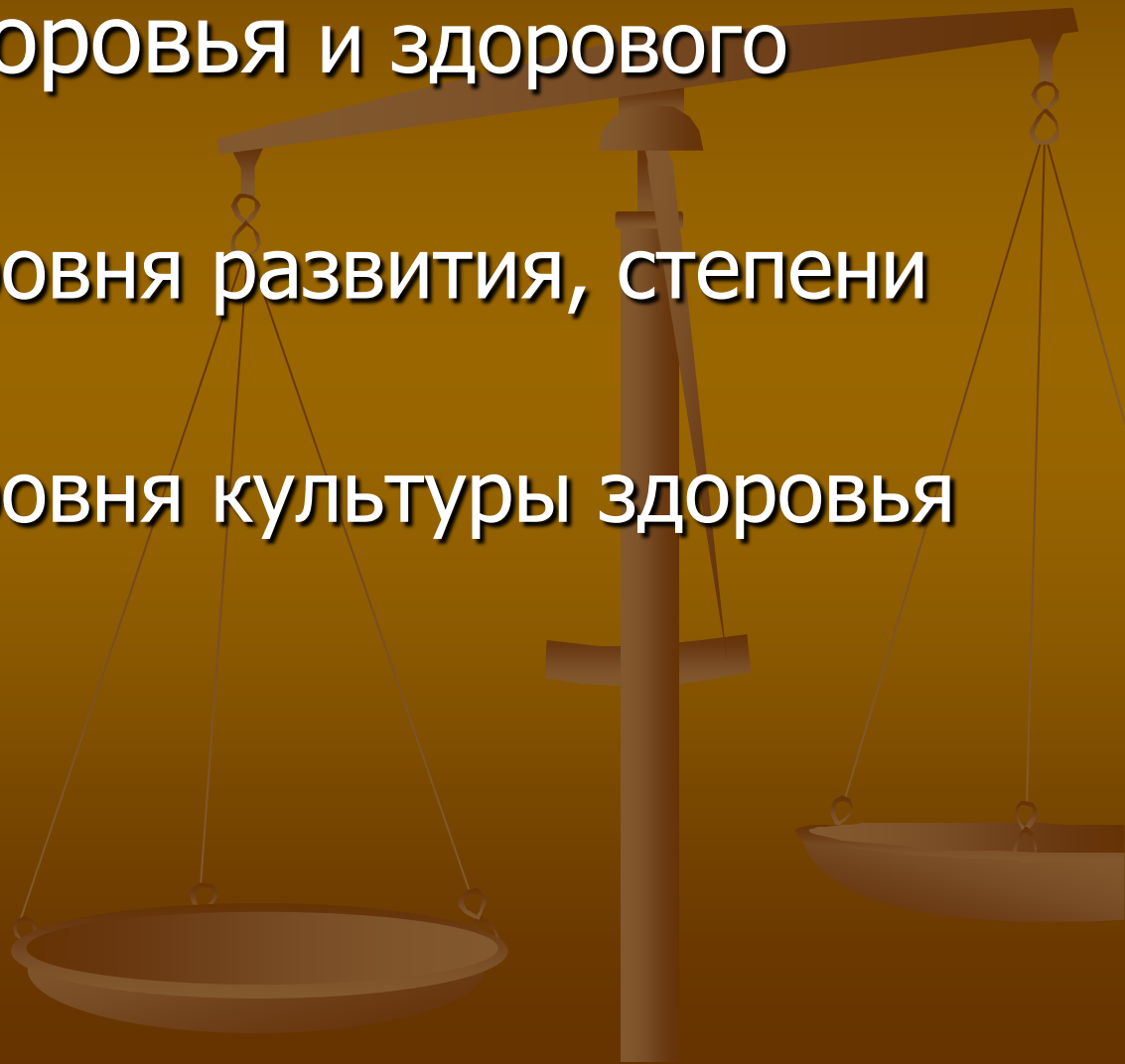
# Методические приёмы формирования ЗОЖ

- Не только логическое, но и эмоциональное воздействие.
- Альтернативы «улице»: спорт, искусство, творчество, ремесла и т. д.
- Нестандартная тактика в индивидуальном, возрастном, половом, профессиональном плане.
- «Системный подход»: физическое, волевое, нравственное, эстетическое, полоролевое (гендерное) воспитание.



# Диагностический блок

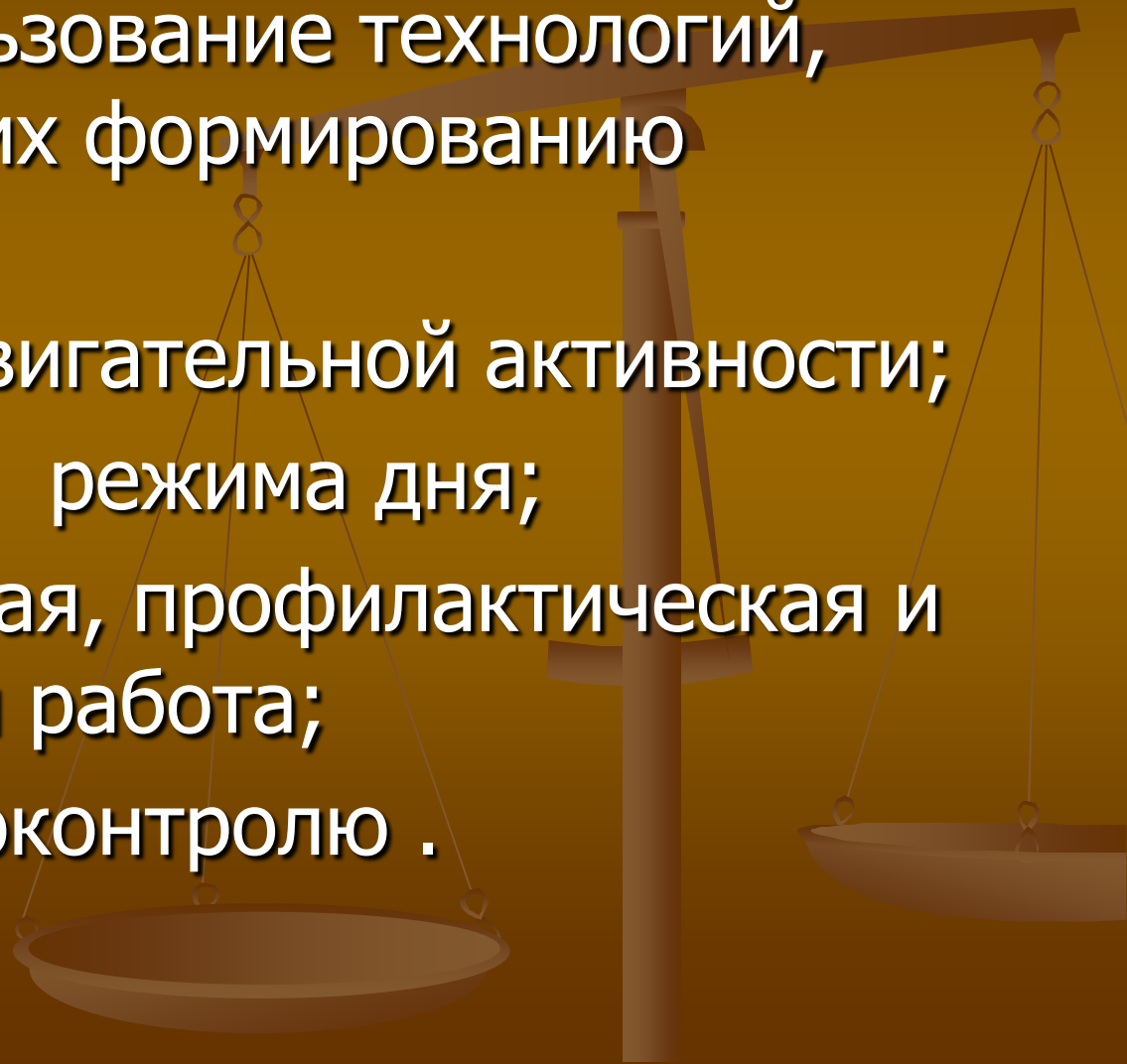
- мониторинг здоровья и здорового образа жизни,
- диагностика уровня развития, степени социализации,
- диагностика уровня культуры здоровья





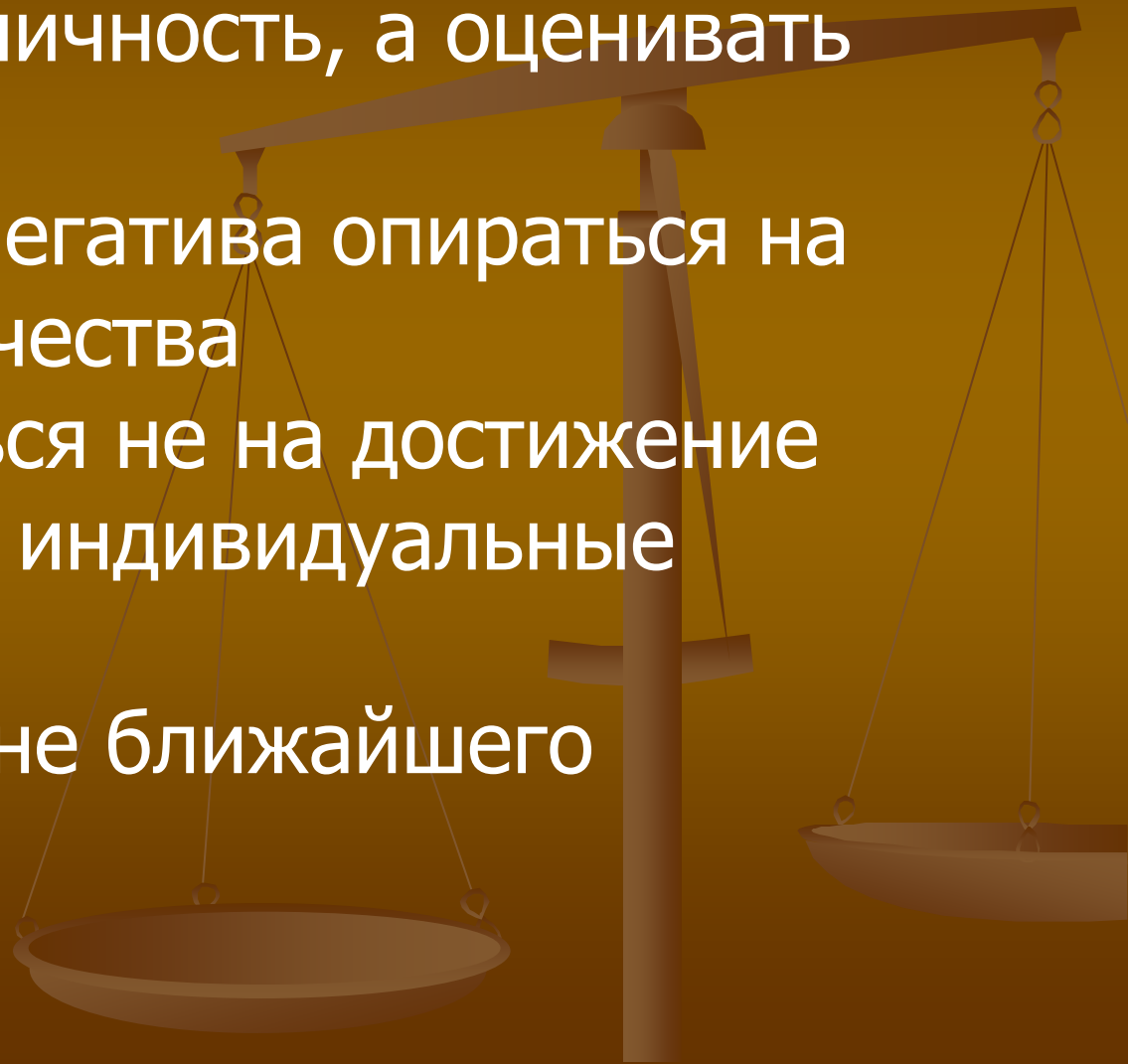
# Поведенческий блок

- выбор и использование технологий, способствующих формированию здоровья;
- организация двигательной активности;
- регламентация режима дня;
- оздоровительная, профилактическая и коррекционная работа;
- обучение самоконтролю .



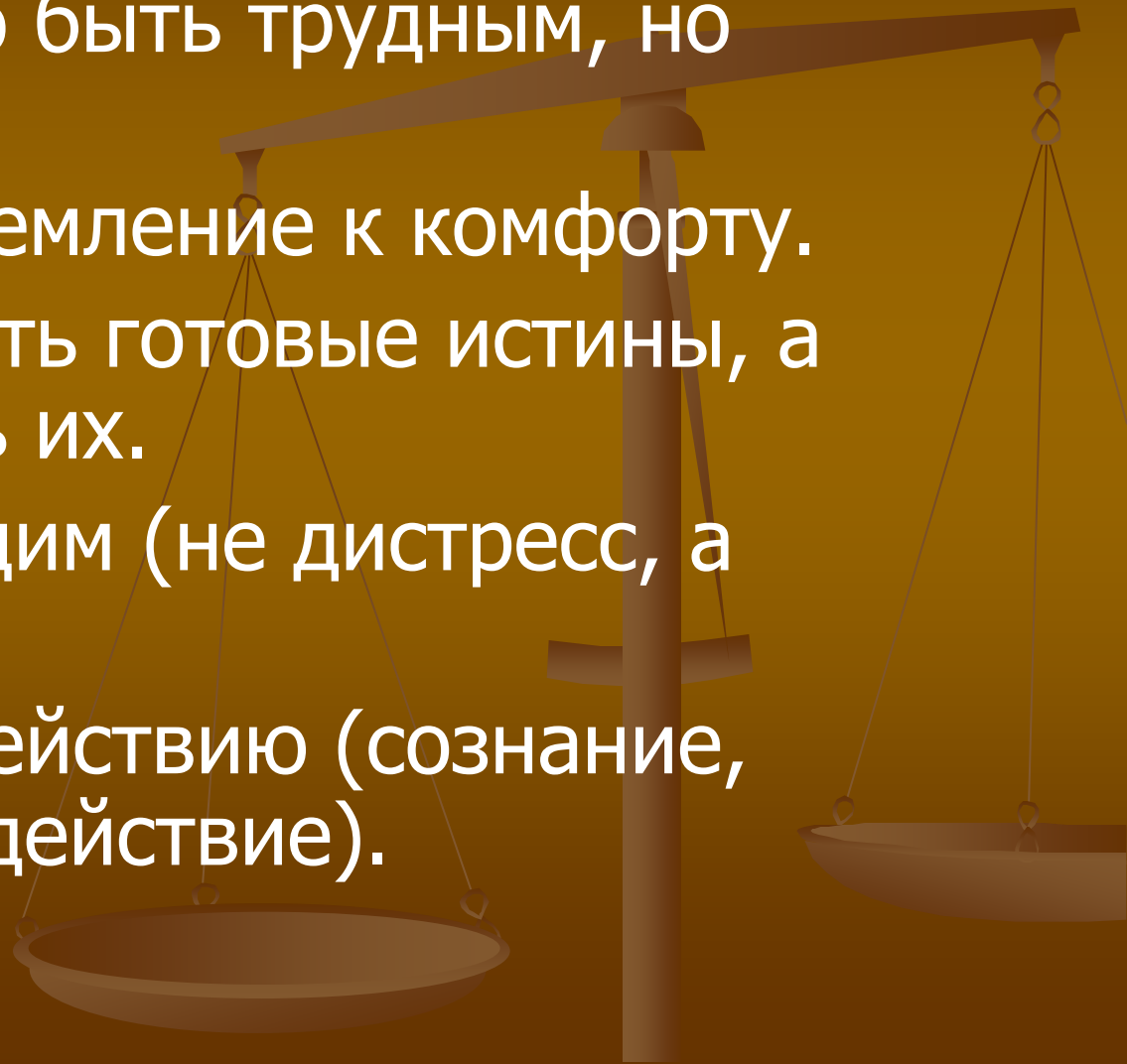
# Педагогические принципы формирования ЗОЖ

- Не оценивать личность, а оценивать поступки
- В устранении негатива опираться на позитивные качества
- Ориентироваться не на достижение гармонии, а на индивидуальные возможности
- Работать в «зоне ближайшего развития».

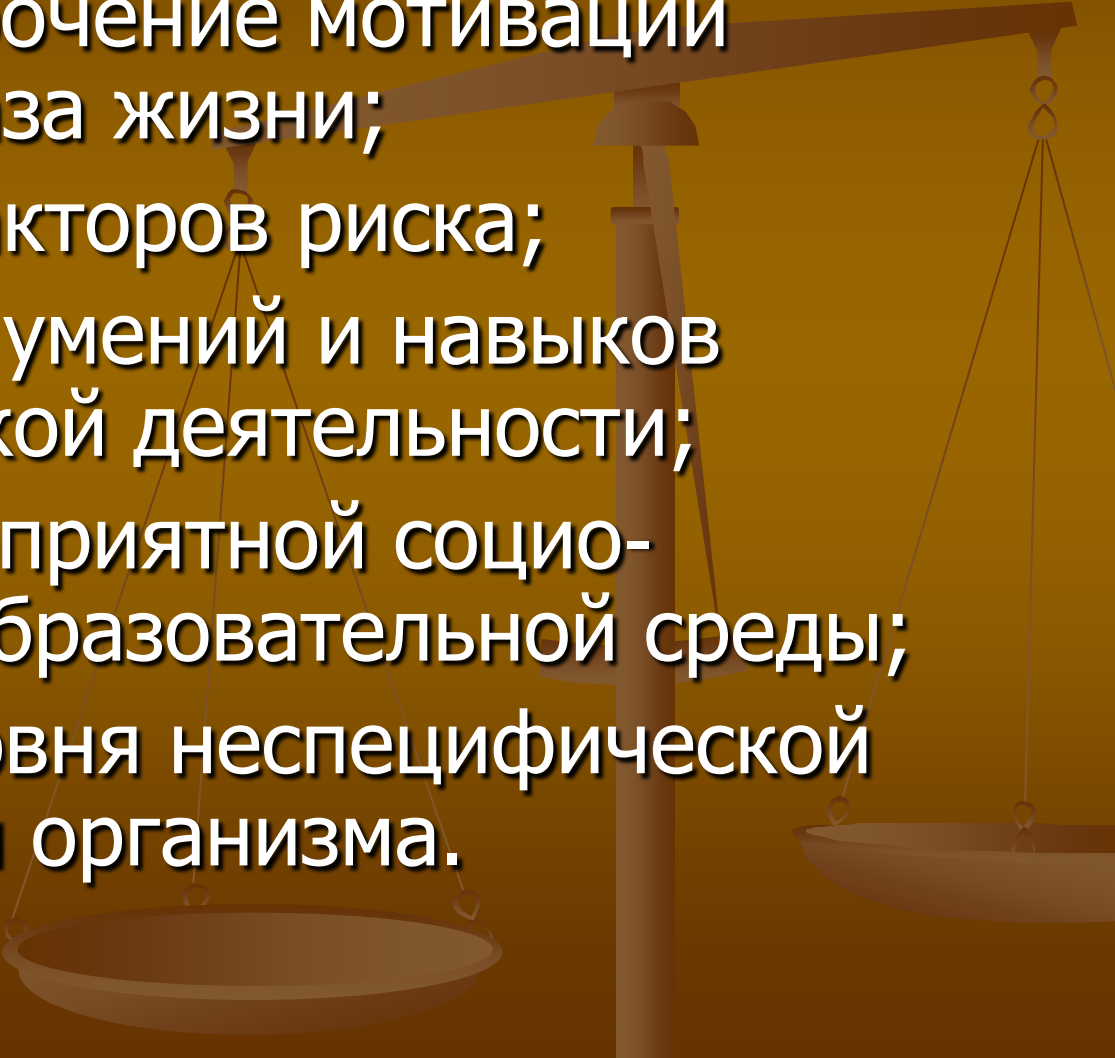


# Педагогические принципы (продолжение)

- Учение должно быть трудным, но посильным.
- Исключить стремление к комфорту.
- Не преподносить готовые истины, а учить находить их.
- Стресс необходим (не дистресс, а эустресс).
- Учить взаимодействию (сознание, сочувствие, содействие).



# Результативность модели

- Создание и упрочение мотивации здорового образа жизни;
  - исключение факторов риска;
  - формирование умений и навыков здоровотворческой деятельности;
  - создание благоприятной социокультурной и образовательной среды;
  - повышение уровня неспецифической резистентности организма.
- 

■

**БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!**

