

День психического здоровья в ДОУ

10 ноября в ДОУ прошли мероприятия, посвященные Всемирному дню психического здоровья. 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.

Критерии психического здоровья

Всемирная организация здравоохранения выделяет следующие 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.
- 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.

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь» (Гиппократ).

«Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения» (Анджело Моссо).

«Действовать, создавать, сражаться с обстоятельствами, побеждать или быть побежденным - вот в чем вся радость, вся жизнь здорового человека» (Эмиль Золя).

Тренинг с педагогами «Вместе – мы сила!»



Игровая деятельность с детьми «Вместе весело играть!»



«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бежит, кричит, пусть он находится в постоянном движении!»

Руссо Ж.-Ж.

Проверьте себя!

Бостонский тест на стрессоустойчивость

Данный тест разработан исследователями Медицинского центра Университета Бостона. Необходимо ответить на вопросы, исходя из того, насколько часто эти утверждения верны для Вас. Отвечать следует на все пункты, даже если данное утверждение к Вам вообще не относится.

Варианты ответов:

1 балл – всегда

2 бала – часто

3 балла – иногда

4 балла – почти никогда

5 баллов – никогда

Вопросы:

- 1. Вы едите, по крайней мере, одно горячее блюдо в день.*
- 2. Вы спите 7-8 часов, по крайней мере, четыре раза в неделю.*
- 3. Вы постоянно чувствуете любовь других и отдаете свою любовь взамен.*
- 4. В пределах 50 километров у Вас есть хотя бы один человек, на которого Вы можете положиться.*
- 5. Вы упражняетесь до пота хотя бы два раза в неделю.*
- 6. Вы выкуриваете меньше половины пачки сигарет в день.*
- 7. За неделю Вы потребляете не больше пяти рюмок крепких алкогольных напитков.*
- 8. Ваш вес соответствует Вашему росту: Рост (см) — Вес (кг) = 100 ± 10*
- 9. Ваш доход полностью удовлетворяет Ваши основные потребности.*
- 10. Вас поддерживает Ваша вера.*
- 11. Вы регулярно занимаетесь клубной или общественной деятельностью.*
- 12. У Вас много друзей и знакомых.*
- 13. У Вас есть один или два друга, которым Вы полностью доверяете.*
- 14. Вы здоровы.*
- 15. Вы можете открыто заявить о своих чувствах, когда Вы злы или обеспокоены чем-либо.*

16. *Вы регулярно обсуждаете с людьми, с которыми живете, Ваши домашние проблемы.*
17. *Вы делаете что-то только ради шутки хотя бы раз в неделю или смеетесь три раза в неделю.*
18. *Вы можете организовать Ваше время эффективно.*
19. *За день Вы потребляете не более трех чашек кофе, чая или других содержащих кофеин напитков.*
20. *У Вас есть немного времени для себя в течение каждого дня.*

Результаты теста.

Сложите результаты ваших ответов, и из полученного числа отнимите 20 баллов.

Если Вы набрали меньше 10 баллов, то у Вас прекрасная устойчивость к стрессовым ситуациям, вашему здоровью ничто не угрожает.

Если ваша сумма составляет от 11 до 30 баллов — у вас нормальный уровень стресса, который соответствует в меру напряженной жизни активного человека.

Если ваше итоговое число превысило 30 баллов, то задумайтесь о том, что стрессовые ситуации оказывают немалое влияние на вашу жизнь, и вы им не очень сильно сопротивляетесь.

Если вы набрали более 50 баллов, то вы очень уязвимы для стресса. В этом случае следует серьезно задуматься о своей жизни – не пора ли ее изменить, и подумать о своем здоровье.

Взгляните еще раз на утверждения теста. Если ваш ответ на какое-либо утверждение получил 3 балла и выше, постарайтесь изменить свое поведение, соответствующее данному пункту и ваша уязвимость к стрессу снизится.

Берегите здоровье свое и своих близких!