



**«Поддержание ЗОЖ в
условиях изоляции у
подростков с целью
профилактики
социальных девиаций».**



Здоровый образ жизни — это индивидуальная **система поведения человека**, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие.

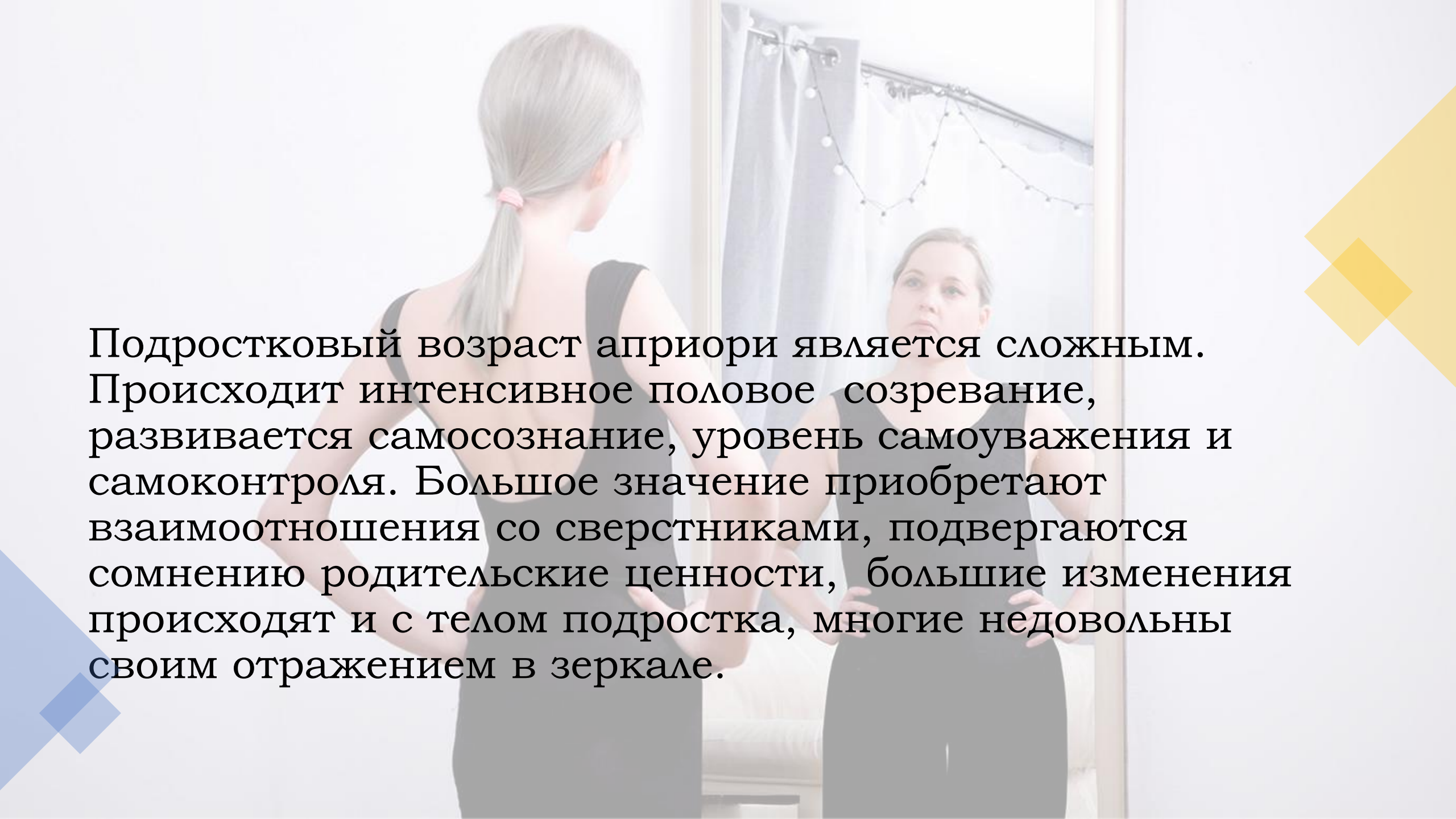


Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.



Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придётся, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.





Подростковый возраст априори является сложным. Происходит интенсивное половое созревание, развивается самосознание, уровень самоуважения и самоконтроля. Большое значение приобретают взаимоотношения со сверстниками, подвергаются сомнению родительские ценности, большие изменения происходят и с телом подростка, многие недовольны своим отражением в зеркале.

Любой кризис создаёт внутриличностный конфликт и обостряет межличностные проблемы, а ситуация эмоционального напряжения обнажает уже существовавшие проблемы.

Наиболее острыми, в ситуации изоляции у подростков, можно обозначить:

- ограничение личного пространства

- минимум или отсутствие общения со сверстниками

- переход на новую систему обучения, требующую большей самостоятельности и ответственности

- ситуация неопределенности

- разлука с объектом симпатии или влюблённости

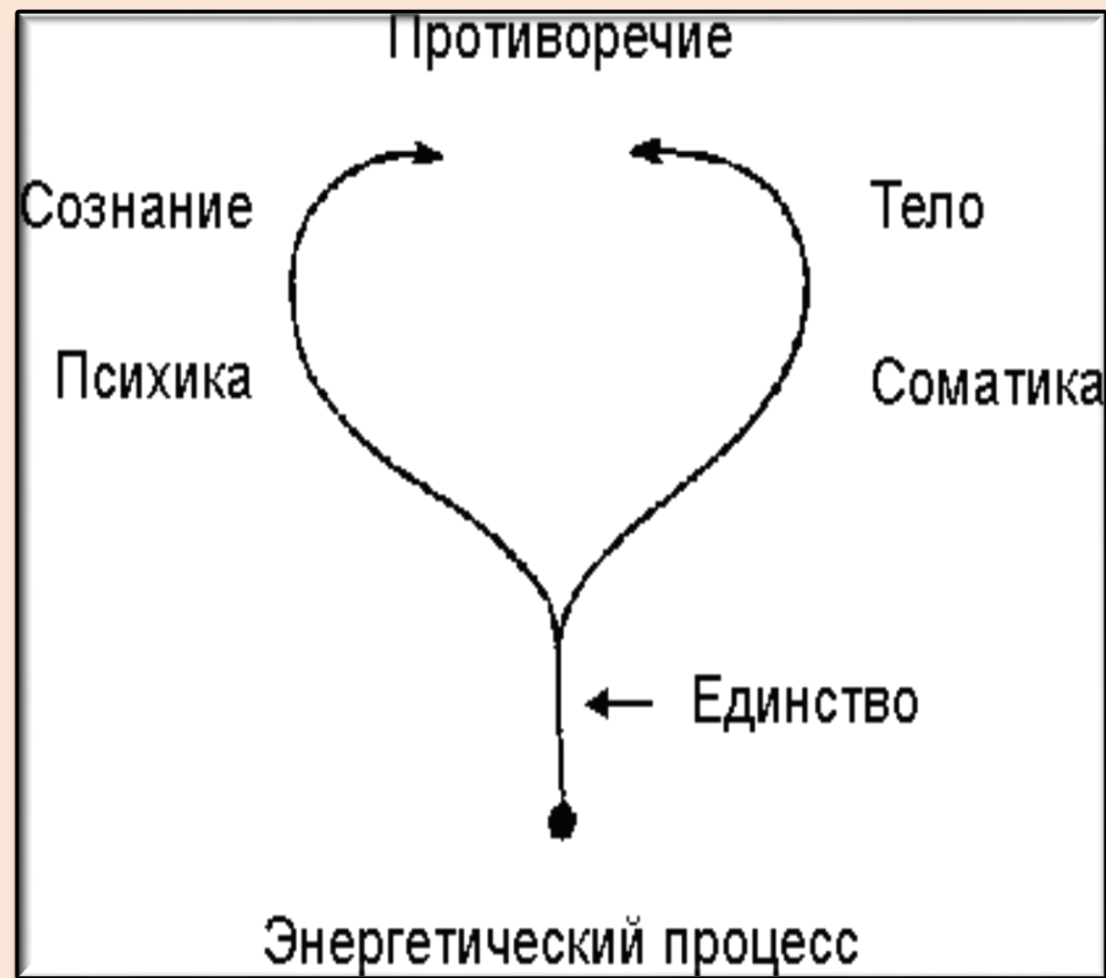
Всвязи с этим,
эмоциональная
лабильность, которая итак
присуща подросткам,
увеличивается,
усиливается напряжение,
повышается уровень
тревожности и склонность
к депрессивным и
аффективным реакциям.

В ходе эксперимента над
крысами, которые
находились в изоляции 3
дня, было отмечено
резкое повышение
агрессии.



Тело и психика едины.

Воздействуя на двигательные и дыхательные стереотипы, мы изменяем стереотипы поведения на уровне психики и улучшаем свое эмоциональное состояние.



Дыхательные техники:

«Пульс»

Дыхание через одну ноздрю

«Воздушный шар»

«Насос»

«Обними плечи»

«Поворот головы»

Упражнения на напряжение и расслабление:

«Лимон»

«Ленивые кошечки»

« Черепаша»

«Назойливая муха»

«Большая жвачка»

«Слон»

«Узкая щель»

«Илистое дно»

Упражнения на баланс

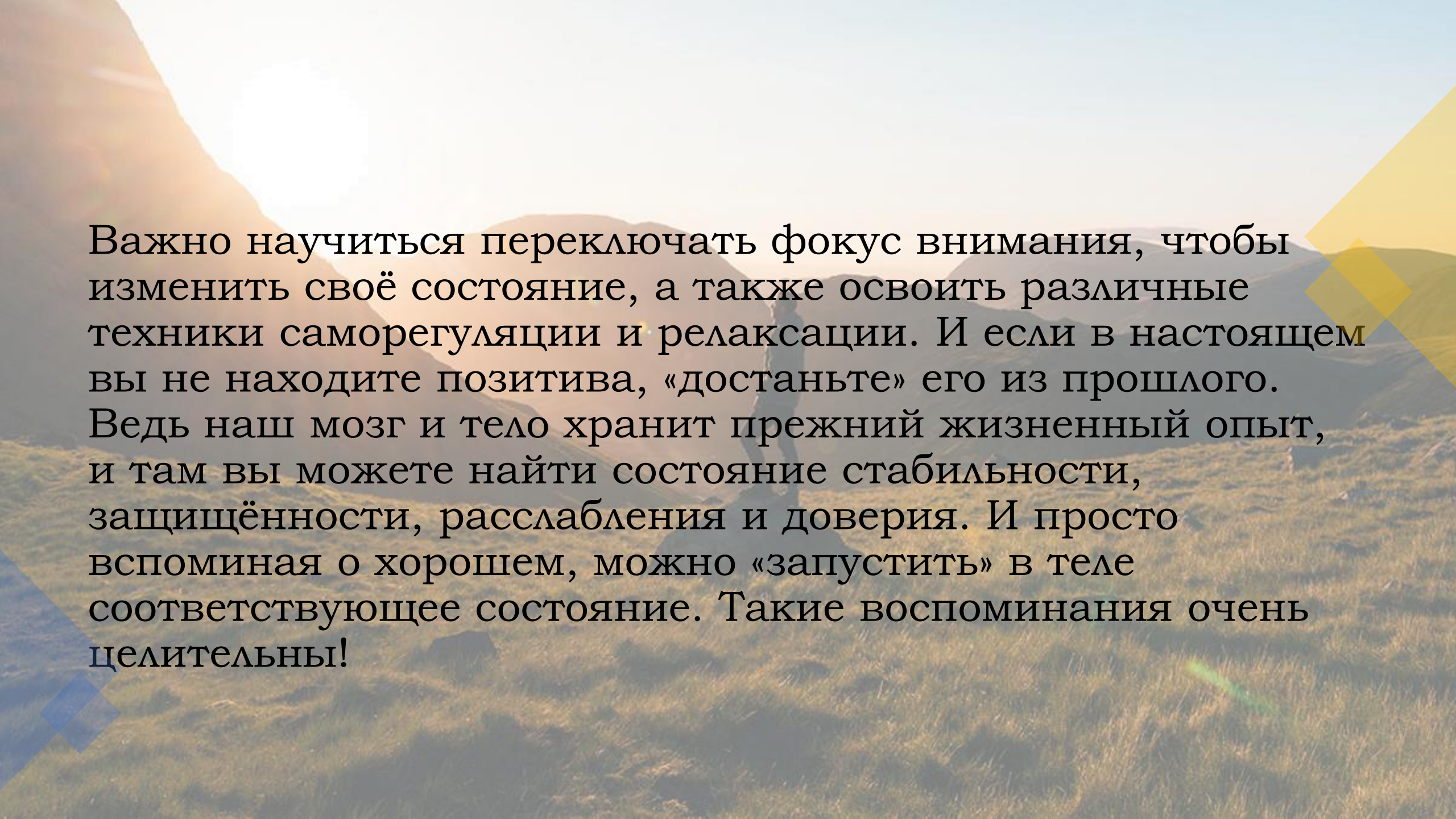
Всего 5-10 минут в день
помогут Вам
уравновесить нервную
систему и быть более
устойчивым в сложных
жизненных ситуациях.



A black and white photograph of three dancers in a studio. One dancer is in the foreground, leaning back with arms extended. Another dancer is behind her, also in a dynamic pose. A third dancer is in the background, standing and looking towards the camera. The studio has large windows and a wooden floor. There are yellow geometric shapes in the top right corner and blue geometric shapes in the bottom left corner.

Стереотипы, которые порождены воспитанием и перенесенными стрессами, воплощаются и в нашем теле. Осознанное исследование и раскрытие новых возможностей через **танец** и **движение** позволяет отреагировать негативные эмоции и прийти к новому пониманию своего «Я» и принятию своего тела. Эффективно в работе с подростками применять работу образами в движении под музыку.

- «Танец противоположностей»
- «Танец настроения»
- «Танец частей тела»
- «Танец четырех стихий»

A person is walking away from the camera on a grassy hill. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow. The sky is a mix of orange and blue. There are some geometric shapes overlaid on the image: a yellow diamond on the right and a blue diamond on the bottom left.

Важно научиться переключать фокус внимания, чтобы изменить своё состояние, а также освоить различные техники саморегуляции и релаксации. И если в настоящем вы не находите позитива, «достаньте» его из прошлого. Ведь наш мозг и тело хранит прежний жизненный опыт, и там вы можете найти состояние стабильности, защищённости, расслабления и доверия. И просто вспоминая о хорошем, можно «запустить» в теле соответствующее состояние. Такие воспоминания очень целительны!

«Как создать в доме невыносимую обстановку»

Сделать общими для пользования зоны отдыха и зоны работы, и четко отслеживать, чтобы никто не уединялся;

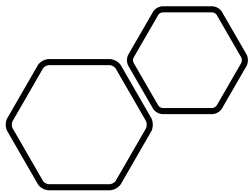
столы расставить так, чтобы невозможно было сидеть иначе, как спиной к дверному проходу;

стараться держать все двери открытыми, а лучше вообще их снять;

повесить плотные шторы, создать условия минимальной освещенности, использовать люминисцентное освещение;

включать телевизор и компьютер с самого утра и выключать их поздней ночью (а можно и вообще не выключать);

никогда ничего не убирать, разве что перед приходом важного гостя, или, напротив, сделать уборку в квартире ежедневным, священным ритуалом;



обязательно плотно
покушать перед
сном;

ложиться спать не
раньше 2 ночи и
забыть про
физкультуру;

обсуждать с
близкими каждую
мелочь, особенно
неприятности, лучше
всего за едой или
перед сном;

выбрать в семье
главного и любимого
(лучше ребёнка),
остальных
игнорировать;

говорите громче, не
спускайте ни
малейшей
оплошности;

регулярно
напоминайте
близким, что вы все
тащите на себе;

не стоит зря дарить
улыбку



**Экспересс -
методы ,
которые могут
использовать
подростки
самостоятельно:**

- контрастный душ (регулирует вегетативную систему, повышает иммунитет, благоприятно влияет на эндокринную систему);
- ароматерапия (эфирные масла успокаивают, повышают настроение и иммунитет);
- цветотерапия (регулирует эмоциональное состояние);
- арт-бук (один из способов снятия тревоги, осознания своих чувств и познания себя)
- просмотр кинофильмов и слушание музыки;
- любая физическая деятельность...



Самое главное-это
гармония в твоей
душе,ибо она способна
создавать счастье из
ничего!

Спасибо за
внимание!

