Совместный проект

ГУ «Витебский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»

УО «Витебский государственный колледж культуры и искусств»

**Психология здоровья: от А до Я**

* А **-** Активная жизненная позиция
* Б – Биоритмы и баланс
* В – Время как ресурс
* Г – Главное начать – десять ступенек к здоровой жизни
* Д – Доктор Смех
* Е – Ежедневная трезвость: пить или жить
* Ж – Живите настоящим
* З – Запоминаем быстро и качественно
* И – Искусство преодоления стресса
* К **–** Курению скажем твердое «Нет!»
* Л – Лекарство от тревоги
* М – Мечты и цели – начало исцеления
* Н **–** Наше здоровье в наших руках
* О – Основы здорового общения
* П – Присмотрись к жизни: наблюдай и сравнивай
* Р **–** Разряжаем обстановку
* С – Стрессоустойчивость и саморегуляция
* Т – Творчество: играем, развиваемся, обучаемся
* У – Установки и самоутверждения
* Ф – Факторы внешней среды
* Х – Характер и привычки
* Ц **-** Ценности и здоровый образ жизни
* Ч – Чувство беспокойства и страха преодолеваем легко
* Ш – Шумная компания или одиночество: что выбрать?
* Э **-** Эмоции и здоровье
* Ю – Юмор и улыбка – основа жизни
* Я – Я – за здоровый образ жизни!

**Активная жизненная позиция**

****

Один из секретов самореализации и успеха – это активная жизненная позиция, смелость инициативы и готовность действовать. Но чтобы эта инициатива проявилась, необходимо желание. Сила желания – это те крылья, которые поднимают нас над трудностями и помогают достичь своих целей.

Когда речь идёт об активной жизненной позиции, то первое на что мы обращаем свое внимание – это поведение. Второй аспект – инициативность. Такой человек выдвигает, продвигает, добивается результата, у него всегда много идей. И третье, человек с активной жизненной позицией чаще выступает на публике, чем другие люди, он действует, а не прячется за спинами других.

Мотивация – ещё одна грань активной жизненной позиции и чем сильнее она, тем больше вероятности, что действия человека будут реализованы.

Активная жизненная позиция – это желание изменить свою жизнь в лучшую сторону. Она формируется в течение продолжительного времени, и в результате преодоления повседневных трудностей.

**Показателями проявления активной жизненной позиции выступают:**

* целеустремленность и сознательность в действиях и поступках человека;
* ответственность и активность в различных видах деятельности независимо от условий, в которых они осуществляются;
* результаты деятельности и общественной активности человека, соответствующие требованиям и условиям жизни в обществе;
* реальные действия, поступки и образ жизни личности.

**Как развить в себе активную жизненную позицию?**

#### 1. Научитесь ставить цели.

#### Любая деятельность начинается с формулировки цели. Цель должна быть: конкретной, измеримой, мотивирующей, реалистичной и ограниченной по сроку достижения.

#### 2. Освободитесь от вредных привычек.

#### Под вредными привычками здесь подразумевается не только злоупотребление алкоголем и табакокурение, речь идет о том, что способно отнять у вас время без какой-либо пользы. Например, бесцельное времяпровождение в Интернете или просмотр сериалов. Это вовсе не значит, что вам не следует играть или смотреть, просто знайте меру, ведь сбереженное время можно потратить на что-то еще.

#### 3. Расширяйте свой кругозор.

#### Читайте книги, научно-популярные журналы, слушайте выступления успешных людей и т.д. Получайте полезную информацию в различных сферах: философии, социологии, психологии, экономике, политике и др.

#### 4. Отдыхайте активно.

#### Основная цель выходных не в том, чтобы выспаться и «ничего не делать». Посещайте музеи, выставки, театры, общайтесь с интересными людьми, заводите новые знакомства. Чем больше вы получите впечатлений, тем лучше начнете разбираться во многих вещах.

#### 5. Научитесь управлять временем.

Научитесь планировать свое время, это будет очень полезно на разных этапах профессионального роста.

#### 6. Посмотрите по-новому на свою жизнь.

Рискните изменить имидж, сделайте в своей комнате перестановку. Проявите интерес к тем видам искусства, о которых пока мало знаете. Поиск чего-то нового позволит вам развить в себе творческий потенциал.

#### 7. Постоянно учитесь.

Сегодня получить только одно высшее образование недостаточно. Повсюду требуются знания во многих областях. Постоянно надо повышать свою квалификацию. Вы можете посещать всевозможные тренинги, семинары и мастер-классы. Приобретайте знания, которые в дальнейшем могут очень пригодиться.

#### 8. Преодолейте страх.

Постарайтесь пересилить страх того, что из ваших идей может ничего не получиться. Успешные люди всегда рискуют. Невозможно узнать, удачная ли была идея, не сделав первый шаг.

#### 9. Учитесь на примерах успешных людей.

#### Обращайтесь к профессионалам за советом, их практические рекомендации очень важны для вашего личностного роста.

#### 10. Не возвращайтесь к прошлому.

Живите в настоящем и задумывайтесь о будущем. Из прошлого возьмите только ценный опыт, а все негативные переживания следует отпустить. Иначе вместо того, чтобы идти вперед, вы будете постоянно оглядываться назад.

**Биоритмы и баланс**

****

Ритм жизни человека так же цикличен, как часовая стрелка. Жизненные циклы зависят от многих явлений природы: фаз Луны, солнечной активности, атмосферного давления. Если человек живет в соответствии с этими ритмами, то с каждым периодом он становится более зрелым и мудрым. Очень важно быть гибким и подстраивать свой образ жизни под смену сезонов природы. В свободное от работы время человеку необходимо жить в согласии со своими внутренними ритмами, компенсируя вынужденное отклонение от этого принципа в рабочее время.

Ученые составили различные рекомендации, как использовать знания о биоритмах в профессиональной деятельности и в других сферах жизни человека. Вот некоторые из них:

* планы на год лучше всего выстраивать от сентября до сентября. С начала октября и до середины февраля наступает самая активная пора. Зимой психофизические нагрузки могут возрастать до максимума. С середины февраля до середины марта – щадящий период (самое трудное и опасное межсезонье). С середины марта до начала июля – нормальная нагрузка;
* с 7 до 10 утра нежелательно планировать бурные заседания и активную работу. С 10 до 15 часов – время самого активного труда и подвигов. В период с 15 до 19 часов наступают часы мира и тишины, когда надо перейти на режим спокойной работы. С 19 до 22 часов человек опять на подъеме и готов к активной деятельности;
* лучше планировать свою работу так, чтобы наиболее активная и напряженная деятельность приходилась на вторник, среду и четверг. В понедельник и пятницу необходим более щадящий режим, желательно не принимать ответственные решения в эти дни;
* учащимся выполнять домашние задания лучше всего с 16.30 до 18 часов, так как в это время активизируется мозговая деятельность;
* самое благоприятное время для рукоделия и выполнения работы пальцами рук находится между 15 и 16 часами;
* с 13 часов 30 минут наши мускулы находятся в тонусе – самое время заняться спортом;
* в 9 часов утра все медицинские процедуры (уколы, капельницы) проходят менее болезненно;
* обедать лучше всего в промежутке между 12.30 и 13.30 часами, в это время вырабатывается наиболее активно желудочный сок, даже если человек и не ест;
* чувствительность ко всему обостряется между 17 и 19 часами, можно на полную катушку наслаждаться вкусовыми ощущениями, запахами и восприятием музыки;
* в период между 20 и 22 часами постарайтесь не оставаться одни, в это время наиболее сильно ощущается одиночество;
* наша кожа наиболее восприимчива к косметическим процедурам с 18 до 20 часов, поэтому можно записаться на различные лечебные и расслабляющие процедуры;
* наибольшая слабость ощущается в отрезке между 4 и 5 часами утра, когда кровяное давление находится на самой низкой отметке;
* в период с 2 до 4 часов ночи водители начинают плохо видеть, так как замедляются все процессы в организме человека. Поэтому желательно в этот период остановиться и отдохнуть;
* наш организм самостоятельно вырабатывает вещество под воздействием солнечного света – мелатонин, который замедляет процессы старения. Особенно активно этот процесс происходит в утренние часы

в лучах рассвета, так что старинная пословица «Кто рано встает, тому Бог дает» имеет под собой основание.

**Время как ресурс**

 

Большинство современных людей, вынуждены жить в постоянно ускоряющих ритмах. Им приходится выполнять ежедневно множество разноплановой работы и часто не хватает времени на свои нужды. Это происходит от того, что они распоряжаются своим временем неумело, что порождает массу неудобств и лишает их возможности по-настоящему наслаждаться жизнью. Находясь в постоянной суете, они забывают ощущение времени и утрачивают часть самих себя.

Разорвать порочный круг суеты и справиться с текучими делами поможет простая методика. Для начала письменно перечислите все, что вы собираетесь сделать. Затем прикиньте, сколько времени вам надо потратить на ту или иную работу. После в течение дня на той же страничке поставьте время, фактически затраченное на выполнение каждого запланированного дела. Количество реального потраченного времени может сильно отличаться от планируемого времени. Уже двухнедельное применение этой методики поможет более адекватно оценить собственное время, силы и возможности. Поначалу ведение записей может показаться пустой тратой времени, однако вскоре дела перестанут накапливаться и жизнь придет в порядок.

**Вот основные принципы, как организовать работу по дому:**

1. Избавиться от хлама и ненужных вещей. Оставить только те вещи, которыми пользуетесь или которые по-настоящему любите. Если в течение года не пользовались вещью, с ней желательно расстаться.
2. Дом лучше разделить на «зоны» и каждую неделю посвящать уборке одной из них, уделяя ей пятнадцать минут в день.
3. Семейное меню лучше планировать на неделю вперед, а мойка на кухне должна быть чистой всегда.
4. Составить список каждодневных дел для исполнения и сверяться со списком вечером. В конце дня похвалить себя за выполненную работу.
5. Один выходной посвятить отдыху и общению с близкими людьми и не заниматься уборкой.
6. Общую уборку желательно проводить раз в неделю. Она сводиться к выполнению следующих задач: пропылесосить, протереть двери и зеркала, вымыть полы, выбросить ненужные вещи, поменять постельное белье, выбросить мусор. Все остальное делать в другое время при работе

в «зонах».

1. Ежедневно в течение пяти минут уделять внимание непредвиденным ситуациями и «гасить пожары».
2. Планируя свой день, не забывать учитывать собственные биоритмы. Одним людям лучше работается утром, другим вечером.
3. Подбирать себе подходящие циклы, учитывая время для перерыва. Например, пятьдесят минут работы и десять минут отдыха.
4. Избегать людей, которые занимают время пустой болтовней. Лучше это время потратить на увлечения или хобби.