

Департамент образования мэрии города Ярославля
МОУ «Городской центр развития образования»

**МУНИЦИПАЛЬНАЯ ИННОВАЦИОННАЯ ПЛОЩАДКА
МОУ ДО ЦЕНТР АНИМАЦИОННОГО ТВОРЧЕСТВА «ПЕРСПЕКТИВА»
В 2021/22 УЧ. ГОДУ**

**«РАЗРАБОТКА МОДЕЛИ СОЦИАЛЬНОГО НАСТАВНИЧЕСТВА ПО ФОРМИРОВАНИЮ
ГАРМОНИЧНОГО ПРОСТРАНСТВА, РАСШИРЯЮЩЕГО ВОЗМОЖНОСТИ ДЕТЕЙ
С ООП СРЕДСТВАМИ МЕДИАОБРАЗОВАНИЯ»**



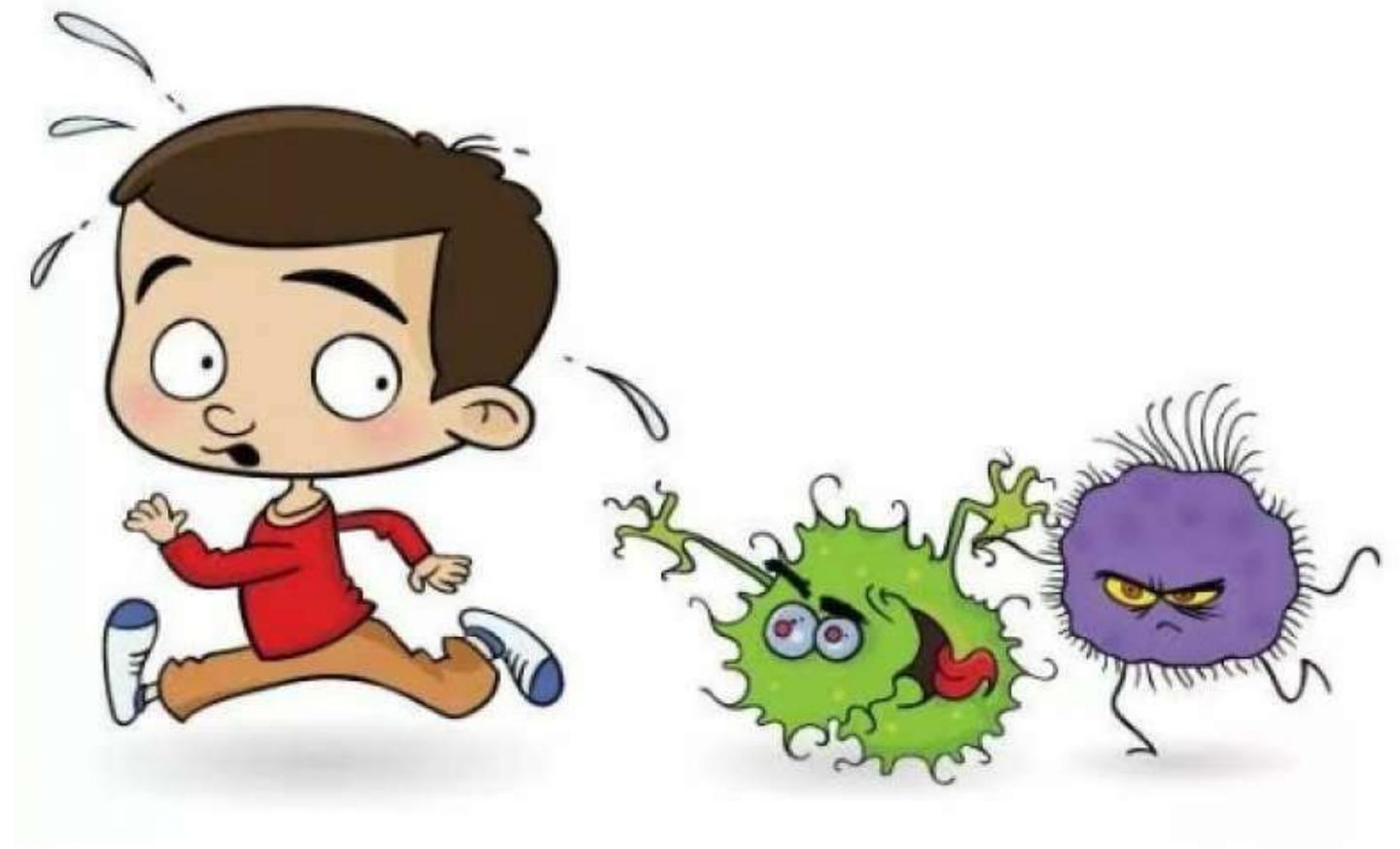


Дети с ООП – Антистресс

В.А. ГОЛКИНА ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ
ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ
КАТЕГОРИИ



Стресс — совокупность неспецифических адаптационных реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов-стрессоров (физических или психологических), нарушающее его гомеостаз







Последствия стресса

Физиологические

- Хроническая усталость и общее нарушение здоровья

Психологические

- Выгорание
- Депрессия, нервные срывы, агрессивность
- Апатия, резкая смена настроения, негативные установки по отношению к работе и организации

Поведенческие

- Пропуски, саботаж
- Межличностные конфликты
- Текучесть кадров, downshifting

Памятка

Профилактика стресса

- хорошее питание;
- соблюдение режима дня;
- общение с родственниками и друзьями (по телефону или скайпу);
- физические нагрузки;
- расслабление с помощью просмотра мультфильмов, фильмов;
- Творческая деятельность.

Продукты – Антистресс

Согласно исследованиям, определенные продукты питания и травы могут эффективно снижать тревожность, беспокойство и другие состояния, связанные со стрессом, вплоть до панических атак, без серьезных побочных эффектов.



Продукты – Антистресс

1.Апельсины

Во время стресса в организме происходит активная выработка адреналина и других «гормонов стресса».

Именно они позволяют эмоциям, что называется, «выйти наружу». При отсутствии выработки этих гормонов могут наступить некоторые неприятные последствия, например, при продолжительном отсутствии выброса адреналина может развиваться депрессия.

В апельсинах, а также в лимонах, мандаринах и грейпфрутах содержится большое количество аскорбиновой кислоты (витамина С). Витамин С играет огромную роль в образовании и превращениях гормонов стресса.



Продукты - Антистресс

2.Грецкие орехи

Грецкие орехи имеют в своём составе альфа-линоленовую кислоту (одна из представительниц полиненасыщенных жирных кислот омега-3), которая принимает участие в снижении артериального давления, предотвращает всплески гормонов стресса и отвечает за настроение. Подобные состав и свойства имеют также миндаль и другие орехи.



Продукты - Антистресс

3. Овсяная каша

Овсянка – это один из лидеров среди продуктов по содержанию в ней углеводов, за счёт которых повышается уровень «гормона счастья» – серотонина, который, в свою очередь, отвечает за настроение и следит за гормональным фоном в целом.



Продукты - Антистресс

4. Тёмный шоколад

В какао-бобах, из которых производят качественный тёмный шоколад, содержится большое количество флавоноидов с антиоксидантным действием, полезных для нормальной работы сердца и помогающих при повышенном давлении. Этот продукт улучшает настроение, поскольку способствует выработке ещё одного гормона счастья – эндорфина. Для профилактики стрессов достаточно употреблять 30 г настоящего тёмного шоколада в день.



Продукты - Антистресс

5. Нежирное мясо

Мясо индейки, курицы, постная говядина и нежирная свинина содержат не только строительный материал для организма — протеины животного происхождения.



Для Родителей и специалистов

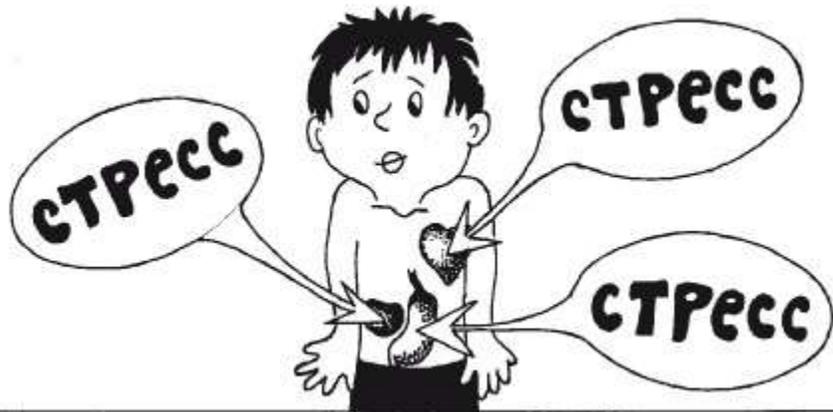
Видео

"Доктор 24": продукты антистресс

<https://www.m24.ru/shows1/137/235235>

Творчество – профилактика стресса

Творческая деятельность –
специфический вид активности человека,
направленный
на познание и творческое преобразование окружающего мира,
включая самого себя.



Для детей



Предлагаю творчество

Раскраски Антистресс онлайн

<http://gameraft.ru/raskraski-antistress-onlayn/>



Для Родителей и специалистов



Предлагаю творчество

Рисовать Мандалы онлайн

<https://gamelayer.ru/igra-risovat-mandaly-antistress.html>



